Dr. Simona Tivadar

Medicină, nutriție și bună dispoziție

ebook HUMANITAS

Simona Tivadar s-a născut în 1961 la Dej, judeţul Cluj. A urmat o școală experimentală la Dej, de studiu al limbilor străine în ciclul primar, apoi liceul de matematică-fizică „N. Bălcescu“ la Cluj, absolvind însă liceul de filologie-istorie „Ady–Şincai“ din acelaşi oraș. A terminat Facultatea de Medicină în 1986 şi a făcut stagiatura de medicină internă la Cluj. În 1995 a devenit medic specialist în diabet, nutriție și boli metabolice și şi-a început munca înființând un compartiment de diabet cu paturi la Spitalul Universitar de Urgență București, unde a rămas până în 2011. În 2001 a luat primariatul. Începând din 1998 a colaborat cu diverse clinici și a deschis unul dintre primele cabinete private de diabet-nutriție din țară. Este membru activ în diverse societăți (organizații) de prestigiu, naționale și internaționale, pentru studiul diabetului și obezității.

Dr. Simona Tivadar
Medicină, nutriție și bună dispoziție

© HUMANITAS, 2018 (ediţia digitală)

ISBN: 978-973-50-6084-8 (epub)

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 021.311.23.30

Cuprins

MEDICINĂ, NUTRIȚIE ȘI BUNĂ DISPOZIȚIE
- Cuvânt înainte
- Anotimpuri şi sărbători mai ales culinare
- Înșiră-te mărgărite... medicale
- Părinţi şi copii împreună la masă
- Presa bate filmul
- Pseudoştiinţă fără conştiinţă
- De-a medicina ca găina
- Legume şi ierburi comestibile: psihiatrie veselă de aprozar
- Demistificarea pilulelor de slăbit
- Interviuri
- În loc de concluzie

CUVÂNT ÎNAINTE
Dreptul la opinie se câștigă

M-am născut în noaptea de 12/13 august 1961 la Cluj sub o ploaie de stele – Perseidele – și am dat cu nasul de sârmă ghimpată (fiindcă în chiar acea noapte s-a montat gardul care avea să devină Zidul Berlinului). Rezistența mi-a fost cultivată prin lectură, muzică și învățarea de limbi străine europene, mic univers în care am trăit la lumina stelelor care m-au însoțit la naștere, uitând de zidul ce creștea din ce în ce mai gros în jurul libertății noastre.

Întotdeauna am vrut să fiu medic, cu o scurtă rătăcire în primii ani de liceu, când m-a atras ziaristica; am ales totuși să îngrijesc pacienți din satele transilvane în loc să scriu ode despre producția fermei de porci din Bonțida. Am absolvit Facultatea de Medicină la Cluj în 1986, într-o atmosferă universitară de excepție: majoritatea dascălilor mei au fost oameni devotați științei și pacienților deopotrivă, mari nume în istoria medicinii.

Am prins toate formele și reformele posibile de învățământ postuniversitar: stagiatura comunistă, repartiția unde se atârna harta în cui, rezidențiatul în diabet, boli de nutriție și metabolism, primariatul. Am citit zeci de mii de pagini, am dat sute de examene, am făcut nenumărate gărzi în servicii de urgență.

Am ajuns la Spitalul Universitar de Urgență București ca parte a nesfârșitei reforme sanitare în care n-am știut să intru pe ușa din dos, ci prin concursuri și examene. Adaptarea unui clujean la București e o provocare pe care am trăit-o cu umor, ca să n-o trăiesc cu disperare. Am muncit pe

brânci, mi-am crescut copiii printre cărți și instrumente medicale, am încercat să nu greșesc și am continuat să citesc orice noutate, să particip la congrese locale și internaționale, să fac echipă cu colegii mei din alte specialități pentru binele bolnavului care mi-a cerut ajutorul.

Și m-am trezit într-o zi că toate astea nu valorează nimic atunci când o divă care se plictisește de prea mult stat degeaba dă sfaturi medicale; când vreun absolvent al unui curs online de nutriție pretinde că are competența să dea indicații; când orice neisprăvit neinstruit își face blog de sănătate și ne amenință că vom muri în chinuri dacă nu cumpărăm produsele pe care le recomandă. Am descoperit într-o zi că ne-a inundat pseudoștiința și că îi cad pradă oameni naivi, incapabili să discearnă între adevărul științific, verificat și reproductibil de fiecare dată, şi testimoniale contrafăcute despre leacuri miraculoase contra orice sau preventive, contra nimic.

Atunci m-am hotărât să mă întorc la iubirea din adolescență și să reîncep să scriu, de data asta despre biologia și funcționarea corpului omenesc, despre biochimie și alimente, despre adevărurile verificabile și fanteziile imposibil de reprodus promovate de medicina alternativă. Am început să scriu ceea ce s-ar putea numi niște *pamflete medicale*, pe care le-am postat pe Facebook. Fără ură și resentiment însă: consider că fiecare om are dreptul să aleagă orice i se pare potrivit sănătății sale, cu condiția să nu se pună pe sine și pe alții în pericol și să aleagă informat, nu dus de nas. Am scris așa cum vorbesc de obicei, zâmbind, fiindcă și eu cred că „glumind putem spune orice, chiar și adevărul“ (Sigmund Freud).

Într-o bună zi am fost contactată de Editura Humanitas și mi s-a propus să adunăm textele mele într-o carte. Sincer, nu mă așteptam – și i-am întrebat de ce ar face asta. Răspunsul m-a convins:

„Pentru că aveţi umor, aveţi vervă și aveți dreptate!“

Așa s-a născut această carte pe care o ții în mână, cititorule. O carte care aş vrea să-ți descrețească fruntea și să te facă să râzi din toată inima, fiindcă – știi ceva? – râsul împreună cu doctorul de nutriție nu îngrașă!

Sper să-ți ofere răspunsuri la întrebări despre mâncarea sănătoasă, vitamine, antioxidanți și la multe alte dileme ale omului modern. Și mai sper să te facă precaut ori de câte ori citești sfaturi fără semnătura unui specialist, ori de câte ori vrei să faci vreo analiză fantasmagorică ori să încerci un tratament miraculos și fără efecte adverse. Doar atât te sfătuiesc: întreabă de zece ori, gândește-te bine și abia apoi decide în mâinile cui îți pui viața și sănătatea. Alege înțelept între bolta înstelată și gardul de sârmă ghimpată!

Descoperirea internetului a detronat vrăjitoarele și ghicitoarele tradiționale, favorizând răspândirea pseudoștiinței într-un ritm fără precedent, deși rezultatele ei sunt imposibil de reprodus în condiții de experiment supravegheat, bazându-se pe specularea emoțiilor, a fricii de boală și moarte și pe celebrul efect placebo, care poate justifica până la 40% din eficacitatea unui tratament.

Unele proceduri sunt inofensive (apifitoterapia, homeopatia, reiki etc.). Altele sunt înșelătorii flagrante: detoxul, analizele făcute de computerul cuantic, biorezonanța etc.; iar altele sunt extrem de periculoase: Noua Medicină Germanică, antivaccinismul, veganismul (în special la copii).

Cu riscul de a mă repeta, vă rog: alegeți înțelept și informat ce cale doriți să urmați atunci când vă descoperiți o afecțiune, pentru că uneori drumul e fără întoarcere. Și nu mai credeți toate *breaking news* despre descoperirile șocante sau uluitoare făcute de cercetătorii britanici (ori, mai nou, la modă, cei japonezi) și de ziariști. Dreptul la opinie se câștigă în orice domeniu prin studii de

specialitate și multă muncă: să lăsăm croitorii să facă haine, zidarii – case, doctorii – medicină, fiindcă uzurparea competenței ne va întoarce în peșteri.

Anotimpuri și sărbători mai ales culinare

Îmbuibă-te, creștine, e post!

Ia, hai, toată lumea la oglindă și să-mi spuneți ce vedeți în ea! Cumva sunteți mici de înălțime, bruneți, cu tenul de culoare gălbuie, cu ochii oblici și pleoape aproape invizibile?

Presupunând că nu aparțineți rasei galbene – să nu aud comentarii deplasate, rasiste, de superioritate a „albilor“! – și nici nu aveți – Doamne ferește! – insuficiență renală, răspunsul va fi clar *nu*. Atunci de ce, de ce, Dumnezeule, vă îndopați cu soia? Toată baba din Drumul Taberei și toată corporatista subit pioasă, toată lelea din Bonțida și tot politicianul veros țin post devorând hectare de soia în cele mai ridicole forme comestibile: crenvurști de soia, șnițele de soia, pate vegetal, ca să nu mai vorbesc de tofu și așa-zisul „lapte de soia“ (o mizerie de băutură fără nici o legătură cu laptele – conținând apă, zahăr și boabe de soia), de burgeri de soia, margarină, smântână sau înghețată de soia. Ce post e ăsta în care numa' la foale vi-i gându', să le umpleți, ca să vorbesc și eu ca distinsul Marius Chicoș Rostogan? Cu zece mâini și-ar fi făcut bunica mea cruci văzând meniul de post complet lipsit de orice austeritate, dar mai ales de orice urmă de bun-simț: ligheane de cartofi prăjiți sau salate orientale înecate în ulei, tone de humus (fără să vă gândiți că are pastă de susan, deci multe grăsimi), salate cu tofu, șniţele, pateuri și foietaje făcute cu naiba știe ce vaseline improprii până și pentru uns țâțânile ușilor, tot felul de mizerii de dulciuri

pompos numite „vegetale, de post“, mustind de grăsimi și evident hipercalorice. Ca să nu mai vorbesc de obiceiul de a ronțăi ca hamsterii bulimici nuci, alune, fistic, semințe, ca și când din ele s-ar extrage apă de izvor, nu uleiuri care au 800 kcal/100 ml (cam cât o tablă și jumătate de ciocolată mare).

Păi nu e de mirare că la sfârșitul postului sunteți mai grași și mai bolnavi marea majoritate! Curg la cabinet cazurile cu niveluri enorme de colesterol și trigliceride, cu diabet dezechilibrat de la atâta evlavie subită ce i-a lovit pe români, de nu se mai trezește nici unul din anestezie dacă nu există icoane în salonul de postoperator, unde năvălesc neamurile cocoșate de sucuri „naturale“ și produse „de post“. Că celebra supă de găină e greu de făcut pentru un bolnav; la fel și gătitul legumelor și leguminoaselor (fasole, mazăre, năut etc.) în post. Ia, țață, bunătăți industriale, să vezi ce albă, grasă și frumoasă o să fii la sfârșitul postului! Plus că o să ai sutienul cu un număr mai mare, de la grăsimea acumulată și de la fitoestrogenii din soia care îți bombardează sânul (și uterul). Și dacă continui să-ți îndopi și bărbatul, și băiatul cu soia și produse „dietetice“, apoi să nu te miri că vor face atrofie testiculară, ginecomastie (creșterea sânilor) și o să le scadă testosteronul până ajung soprane în corul bisericii.

În religia creștină, jumătate din zilele anului sunt de post, ceea ce nici nu e de mirare având în vedere că aceste restricții vin din vremuri în care oamenii găteau mâncarea cu grăsime animală. Kir Iannis avea zece măslini amărâți, din care făcea atât de puțin ulei, încât îl vindea pe tot, ca să aibă din ce trăi. În vremurile vechi uleiul avea valoare de monedă și se folosea doar în scopuri cosmetice, la îmbălsămat morții, pentru parfumuri și candelă sau pentru a conserva măslinele care se mâncau în post. Mai înainte, în Grecia antică, zeului trebuia să-i sacrifici boul cel mai gras din cireadă, adică se

ardea grăsimea – ofrandă pentru zeu –, iar fleicile erau mâncate de comunitatea hămesită.

Există multe obiceiuri ale popoarelor pentru a limita consumul de grăsimi animale, întărite de ritualuri religioase pentru a fi respectate de întreaga comunitate. De când am descoperit utilajele industriale, am uitat de acest bun-simț și am început să consumăm grăsimi prostește – „că sunt vegetale, doamna doctor".

La fel cu soia: ține loc de carne, de iubirea aproapelui, de ipocrizie față de animale – că doar toată crește în grădini suspendate, nu că s-ar tăia jungla și s-ar despăduri masiv pentru a face terenuri agricole, nuuu, nici vorbă!

Cui îi e lene să gătească legume, să facă bine în jur și să rabde puțin de foame, apoi să nu țină post ipocrit. Se îmbolnăvește inutil. Și nici nu cred că se poate face un troc șmecher cu bunul Dumnezeu, tip: „Fii atent, eu nu mănânc carne, lactate și ouă o vreme, da' fă și matale o minune să câștig eu la loto și să moară capra vecinului de ciudă. Cu vecin cu tot, că el nu ține post, ca mine!"

Eu nu ţin post. Tu crezi că ţii?

Recunosc: nu ţin post. Şi nu cred că voi arde în focul Gheenei pentru asta. Nu cred nici că vecina mea ţine posturile, deşi mă vizitează periodic cu câte o farfurie plină cu şniţele de soia, ocazie cu care îl afuriseşte pe administrator că (cică) fură, pe vecina de la trei că are jeep şi pe copilul adorabil de pe palier pentru că tropăie pe hol şi cântă când vine de la grădiniţă.

Cred că nici anumite asistente de la spital nu ţineau post, deşi vinerea pe la două se adunau în faţa unui lighean plin cu salată de cartofi înecată în ulei, îmbunătăţită cu seminţe de floarea-soarelui şi dovleac, de mă durea colecistul doar uitându-mă la el. Asistenta mea încă muncea la trei când ele,

ghiftuite, rupeau uşa spitalului, comentând cu răutate lipsa noastră de fior creştin.

Sau aş putea spune că ţin post tot timpul, ca Papa: mănânc aproape numai peşte, brânzeturi şi, din când în când, ouă. Iarna mănânc uneori vită, porc sau oaie, curăţind la micron grăsimea în exces. Cred că puii crescuţi în crescătorii reprezintă o nouă formă de viaţă şi miros a pene ude oricum i-ai găti; mai cred că mezelurile sunt nu neapărat otrăvitoare, ci doar complet lipsite de carne şi că pateul vegetal s-a inventat în lagărele de exterminare. Folosesc margarină doar ca să ung uşile care scârţâie şi consider că produsele „de post“ fabricate „în casă“, pe balcon, sunt copii pseudocomestibile ale tabelului lui Mendeleev, îndoielnice igienic, iar foietajele, pateurile şi plăcintele vândute din abundenţă în patiserii în această perioadă îmi înfundă coronarele numai prin adulmecare, din cauza grăsimilor saturate (adică rele, ca să nu mai chinuim chimia). Soia mă înfioară doar la gândul că va trebui să-mi schimb sutienele şi numărul de telefon, sufocată de cereri de la *Playboy* (efectul fitoestrogenilor asupra ambelor sexe fiind mărirea sânilor).

Îmi aduc aminte din copilărie că postul însemna asceză: mâncare puţină, plăcinte cu varză şi lobodă coapte în cuptorul de pâine, ulei de la „moara“ satului, obţinut prin reală presare la rece, între pietre, adăugat cu multă parcimonie în unele mâncăruri şi doar în zilele cu dezlegare la untdelemn. Câteva fructe uscate sau nuci, mămăligă şi fasole, cartofi copţi cu salată de varză murată sau zeamă de varză, că doar bunicii mele şi babelor din sat le stătea gândul numai la antioxidanţi şi bifiduşi. Îmi amintesc şi că vorba de năduf sau dojană a bunicii era „bată-l binele“, că era sau nu era post.

Dacă postul vă îmbolnăveşte, vă îngraşă, vă creşte colesterolul şi trigliceridele şi nu vă face mai meditativi, lăsaţi-i pe alţii să-l ţină. Mâncaţi

miercurea şi vinerea doar legume şi fructe, nu drăcuiţi în trafic şi veţi fi mai aproape de Rai. Altfel vă apropiaţi mai degrabă de bypassul coronarian sau de veşnica pomenire, nu neapărat duioasă.

Moş Crăciun cu plete dalbe a venit de prin tibeți

Cum Bucureștiul a (re)devenit orașul în care nu-ți mai poți estima durata unui traseu de făcut cu mașina, m-am trezit că am de petrecut o oră şi jumătate în aeroport, așa că am profitat de ocazie ca să-i scriu și eu lui Moș Crăciun. Nu e o scrisoare lungă, vreau *dăcât* extract de ciupercă tibetană, miracolul medicinii de mii de ani (chiar dacă răuvoitorii pretind că există documente de atestare doar de vreo 500), vreau *Cordyceps*, că de aia e democrație, să aducă Moșul la toată lumea ceea ce pe vremuri era rezervat doar „familiei regale“.

Sigur că aș putea pune întrebarea cum dracu' s-au înmulțit ciupercile astea în 500 de ani în așa hal încât să fie pline internetul și farmaciile de oferte, dar nu vreau să drăcui în postul Crăciunului. O fi încălzirea globală de vină. Lasă că sunt vreo 400 de ciuperci din alea fermecate și că preţul lor a crescut de la 1800 yuani/kg în 1980 la 10–60 000 yuani/kg în 2005. Ăsta e doar semn că cere lumea, sigur sunt excepționale, vreau două cutii, Moșule, că le iei la ofertă, doar 269 lei/100 tablete, trag eu de ele și mă tratez două luni. Cum ce boală am? N-am. Da' ce, Moșul e casă de asigurări, să vrea rețete? Să asculte atunci prezentarea făcută de dl general (r) Aurelian Arusoaei – pentru cei mai tineri, fostul comandant al Spitalului Penitenciar Jilava când l-a găzduit pe Nicuşor Ceauşescu –, merit pentru care a și ajuns general cu pensia corespunzătoare, presupun. Cred că i-a făcut aceeași mămicuță pe dumnealui și pe marele

general Oprea, mămică de la care a învățat sintaxa frazei și barza beată care a adus-o pe doamna Grapini în România în loc s-o scape prin stepa mongolă.

Cum să interpretez eu spusele generalului, țanțoș îmbrăcat în sacou alb, ca un chelner în zi de nuntă: „*Cordyceps* acționează la nivele profunde ale inconștientului uman, deci răscolește zone pe care medicația alopată nu le atinge“ sau „ajută organismul să redeştepte niște porți care ajută la vindecare“? Mai zice marele om de știință, garantul produsului: „Aceste terapii se instalează mai încet, dar definitiv.“ Adică bolile moderne sunt păcălitoare, te țin inconștient și cu porțile adormite, crezi ca prostul că ești sănătos și când colo vine ciuperca și îți trezește la realitate porțile încet – să nu scârțâie –, dar definitiv, și te prinzi că ești bolnav. Da’ ciuperca aia, cu care să te prinzi că ești prost, semialfabetizat și părtaș la impostură, când s-o vinde, că i-aș scrie Moșului să-i ducă un sac generalului din partea mea, să nu mai facă de rușine corpul medical.

Să mă calmez… Poate dacă mă uit pe net înțeleg de ce costă cât trufele albe o ciupercă de pădure comună în acea zonă geografică…

Cică ar crește capacitatea de adaptare (efect adaptogen), așa că să se consemneze în DEX că:

– îmbunătățește longevitatea: cum ar veni, o ai, dar o vrei mai lungă sau doar îmbunătățită, oi fi avut reclamații totuși;

– crește libidoul: normal, ce să faci cu longevitatea îmbunătățită, dar cu libidoul neupgradat pe măsură?

– protejează rinichii de toxicitatea antibioticelor (deși marea majoritate sunt metabolizate de ficat);

– are efecte de tot felul: antibiotic, antioxidant, anticancerigen și, citez, „bune în orice boală, dar și ajutătoare“.

Cred că am nevoie de doză dublă, că nici indicațiile nu le înțeleg, trebuie să mă răscolească

foarte adânc în subconștientul adormit al porților sau în porțile adormite ale subconștientului, sau așa ceva, că m-am zăpăcit de tot.

Dar ce să vezi pe net: o mică notiță la sfârșitul paginii, care zice că aceste tablete „nu sunt concepute pentru a fi utilizate în scop simptomatic sau terapeutic în diferite afecțiuni“. Adică nici nu vindecă vreo boală, nici nu reduc intensitatea vreunui simptom neplăcut (febră, durere, tuse etc.). Pe scurt, nu fac nimic. Gargară ieftină, care te ușurează de 55 de euro, că ești bolnav și depresiv, e momentul să devii și sărac, ca să ai toate motivele de nefericire.

Moșule, m-am răzgândit. Nu mai vreau *Cordyceps* sau *Ganoderma* sau alte ciuperci „terapeutice“ recomandate de tot felul de impostori, adu-mi doar unele halucinogene. Să mestec câte o fărâmă ori de câte ori sunt reclame la televizor, să-mi fac eu filmul meu în cap, cu porțile mele, cu subconștientul meu, măcar se va vorbi o limbă română curată în filmul acela. Restul ciupercilor du-le idioților care au interzis reclama la medicamente, dar nu și la suplimente nutritive și extrase de ceapa-ciorii sau vreo ciumăfaie exotică, îți zic eu câteva specii care dau diaree, că sunt mare culegătoare și amatoare de ciuperci. De tocăniță, că nu sunt bune la nimic altceva…

Mallul face sărbătoarea

Mare lucru progresul, fată! Păi dacă nu progresam, nu steteam io ca bunica, cu burta lipită de spate din cauza postului, la vremea asta, să fac curățenie înainte de Crăciun? Steteam! Nu-mi ruinam io manichiura cu pietre Swarovski, de moare cartieru’ de invidie? Zob o făceam la frământat cozonaci, râdea toate proastili de mine.

Mergeam io la mall la shopping? Nici vorbă! Mall în care găsesc acu’ și sarmalele, și cozonacii, și bradul eco din plastic gata împodobit, ce să

pierd vremea cu prostii din astea arhaice? Importante sunt cadourile și mâncarea, că de-aia e sărbătoare, să ne relaxăm la mall, să mâncăm la mall, să cumpărăm de la mall; păcat că nu putem dormi la mall! Plus că la mall poți purta pantofii cu toc cui sau cizmulițele cu platforme de opt centimetri, totul e să ai un iubit la ortopedie.

Ați ratat coma alcoolică la Paște? Nu-i timpul pierdut, vine Crăciunul.

Pancreatita acută s-a vindecat anul trecut doar cu o modestă sechelă de diabet tratat cu pastile? Insistați cu pomana porcului de anul acesta, e posibil să obțineți spitalizarea mult așteptată la reanimare, o minunată ocazie să vă întâlniți cu alesul/aleasa vieții. Eventual în patul vecin.

Mahmureala de la petrecerea de firmă trece doar cu altă petrecere, nu vă sfiiți să testați care e limita ficatului în metabolizarea alcoolului.

Se anunță o îmbuibare pe cinste la masa de Crăciun cu familia? Profitați de oferta la colebil și antispastice oferită de farmacia inimiiii, Cateeena. Și, dacă tot sunteți acolo, luați-vă și medicamente de tensiune, că vinul roșu poate fi dușmănos de la o sticlă în sus.

Hemoragia digestivă face parte din ritualul creștin modern, e un *must* de sezon, nu păcătuiți prin abstinență.

Dacă sunteți o fire mult mai progresistă, un postmodern adevărat, ruinați-vă cea mai frumoasă sărbătoare a anului cu niște sărmăluțe din ștevie umplute cu quinoa, un cozonăcel raw vegan cu cocos tradițional și neaoșe migdale, plus un suculeț detox din kale, broccoli și varză de Bruxelles, pentru o digestie optimă și gaze pe măsură.

Măcar nu uitați datina care zice că în ziua de Crăciun boii vorbesc între ei iar celor care-i ascultă li se smintesc mințile; mai bine mergeți la mall decât să vă uitați la televizor, sigur o să fie talk-showuri pe teme incendiare.

Trei escroci se întâlniră/ Raza soarelui/
De bănuți vă jumuliră…

Cum Bucureștiul e praf la capitolul trafic, iar anul Maimuței de foc (2016) nu l-a decongestionat, în ciuda promisiunilor electorale și astrologice ale sus-menționatei maimuțe, presupun că rupeți internetul ca să căutați cadouri potrivite, că banii nu contează atunci când la mijloc e iubire adevărată față de *famiglia* și aproapele nostru.

Eu, una, am cumpărat totul de pe internet; am găsit un site de minunea lumii și minunea naturii, toate produsele sunt bio, eco și holistice – fi-v-ar necredința de râs, căci nu întrezăriți „principiul imaterial și incognoscibil care leagă părțile unui întreg". Fiindcă asta ar fi pe scurt definiția holismului. Dacă ei l-au găsit, deși e imaterial și imposibil de cunoscut, am cumpărat cu toată încrederea, chiar dacă m-am întristat puțin că nu am reușit să găsesc incognoscibilul în bomboanele de pom bio, vegane, naturale, cu *Ganoderma* (ciuperca nemuririi) la doar 130 lei/kg. Am luat trei kilograme, ca să duc și la neamurile de la țară, să înțeleagă odată ce greșeală uriașă fac că nu mănâncă toți paraziții care cresc pe copaci și nu-și fac o fermă pe internet, să vândă fraierilor pulbere de amidon bio, zahăr bio, ulei de rapiță bio și alte miraculoase produse cu care sărăntocii de ei își hrănesc animalele în loc să le dea domnilor cu pretenții de la oraș.

Revenind la bomboane, pe mine compoziția lor m-a făcut să mă gândesc la o bombă calorică, iar „siropul de orez" rămâne o enigmă totală. La fel de enigmă rămâne faptul că, deși nu conțin coloranți și conservanți, cele cu extract de cafea au culoare mov. O să-i trimit un mail domnului James Kennedy, acel extraordinar chimist australian care a făcut postere publice cu compoziția chimică a fructelor, umplând de silă toți chemofobii planetei, poate mă lămurește el. Vreau să-l întreb și despre

batonul raw bio cu scoarță de baobab, că am o prietenă care a moștenit un teren plin de tufișuri şi mă gândesc să le transformăm în batoane energizante când l-o defrișa, nu cumva să se risipească atâta sănătate din natură!

Lu' mama i-am luat un kit complet de germinare compus dintr-o cutie de plastic în valoare de trei lei, o punguță cu pământ bio în valoare de doi lei și o punguță de grâu „ancestral" în valoare de 295 de lei, că nu e puțin lucru să obții grâu de acu' zece mii de ani. Cu siguranță germenii ăștia o s-o facă pe mama de 21 de ani, deși nu sunt prea convinsă că ar vrea să mai trăiască o viață într-o lume locuită majoritar de creduli ignoranți și fuduli. I-am luat de rezervă și cartea *Scapă de pietrele* [sic] *la ficat și la fiere*, absolut miraculoasă: cum o cumperi, cum ai scăpat de orice piatră la ficat. Faptul că ficatul nu face pietre e un amănunt trivial și n-o poate împiedica pe mama să scape de ele, evident.

Lu' tata i-am luat (după îndelungi meditații) o periuță bio de dinți, făcută probabil din niște polimeri de plastic bio – fiindcă nu-mi imaginez că așa niște oameni iubitori de natură ar fi de acord să vândă păr de veveriță sub formă de periuță de dinți, de altfel un obiect de igienă personală destul de desuet, după cum am putut vedea în unele poze recente ale oamenilor de succes din patria noastră dragă. I-am luat și ulei de chakre: 7 chakre, 7 uleiuri produse de Favisan, totul bio, natural și străvechi, produs după rețete secrete de pe vremea când românul era frate cu chinezul, nu doar la Dragonul Roșu, ci și în viața spirituală. Păi cum să-ți treacă prin cap să te ungi cu ulei de chakra 3 pe chakra 7?! Dacă ți se fac hemoroizi pe creier? Dacă te ajunge vreun blestem ancestral și îți sar cârnații din furculiță de fiecare dată când ți-e fomică?

Copiilor mei le-am luat bilete de intrare la Meditația de Sfârșit de An organizată la Camera de

Comerț a României, doar 400 de lei biletul. A fost greu, fiindcă se pot înscrie doar cei care doresc ca 2017 să fie bla, bla, bla plus fericire holistică, adică – vă reamintesc – imaterială (de aia ne iau bănetul organizatorii) și imposibil de cunoscut (conform DEX). Însă dai naibii DEX-ul dacă vine un absolvent de ASE specialist în *reikilight coaching* să conducă meditația, nu? E extraordinar să te călăuzească un băiet care a scris şapte cărți, are poze cu câțiva asiatici pe pagina de Facebook și are premoniții și viziuni de mic, nu-i așa? Că doar n-o să gândești liber, cu capul tău, plimbându-te ca prostu' printr-o pădure sau printr-un parc, e atât de *autăffeșăn* așa un comportament ciudat! Sper doar că nu se organizează în orele de program, că am depus de două luni o cerere la Camera de Comerț și nici că mi-a răspuns cineva; poate primesc răspunsul via e-mail energetic după meditația asta colectivă.

Presimt că va fi un Crăciun pe cinste! Îmbelșugat, inedit, modern, cu distracție și surprize. E atât de *out of fashion* un Crăciun banal cu cozonaci și colinde!

Ia mai trânteşte-le uşa-n nas, creştine!

Duduie televiziunile de glasurile tunătoare ale experților apocalipsei de Crăciun: nutriționiștii de rit nou. Toți ne recomandă „cumpătare" – cu excepția veganilor, care ne recomandă niște mizerii absolut necomestibile, cum ar fi dizgrațioasa fiertură din semințe de chia și ulei, intitulată pompos „salată de icre", ori cârnații vegani din ardei, roșii uscate, nuci măcinate și ulei de cocos tradițional de Mangalița, de-ți zvâcneşte colecistul a colică numai când citești ingredientele.

Cumpătare?! Ce cumpătare, când imediat după începutul lunii decembrie se încing cinele festive de corporatiști, *Secret Santa* aduce saci de caltaboși, jumări și cozonaci și îi împrăștie perfid

prin birouri, iar Moş Nicolae aduce doar ciocolată perisabilă, care trebuie neapărat mâncată până la Crăciun, Doamne ferește să fie confundată cu aia de o aduce Moş Crăciun sau chiar cu aia adusă de Moş Revelion pentru Moş Sfântu' Ion. Teribil ce inflație de moşi generoși cu dulciurile ne invadează la fiecare sfârșit de an. Ce post, ce datină? Ce cumpătare?

Oricum, fiind eu mai gicăcontra, m-am hotărât să predic îndestularea. Să guițe porcii, să fiarbă jumările, să se afume kilometri de cârnați, să tremure piftiile usturoiate în bliduri! Mâncați și vă veseliți! Poate la anul o să vă băgați singuri mințile în cap și nu o s-o mai țineți langa cu „Crăciun fericit". În doi-trei ani, treceți de la țuică fiartă la ceai fierbinte, de la cârnați la şiş kebap, de la tobă la şuberek cu spanac și de la ciorbă de fasole cu ciolan afumat la supică de linte, de la tort la *sütlaç* și de la cozonac la rahat, totul consumat decent în familia tradițională românească formată dintr-un infractor, câțiva lingăi și o turmă de creduli.

Eu, una, mă retrag în munți și înființez Radio Gospodina Liberă, de la microfonul căruia voi transmite rețete culinare ardelenești care să țină vie mișcarea de rezistență. Am adepți sub acoperire prin toată țara, o să citim scrisori de la ascultătorii subversivi care se vor încăpățâna să facă sarmalele cu carne de porc și să le mănânce cu smântână, nu cu lămâie. Cu ajutorul lui Soros vom organiza case conspirative în care se vor degusta cârnați cu boia și se vor face orgii cu gulaș. Rețetele de mici vor fi scrise în versuri, ca să se poată transmite precum *Miorița*, de la ascultător la ascultător. Dacă ne-or birui păgânii, vom face ce știm noi mai bine: vom da peşcheşuri și bacșișuri și ne vom organiza în grupuri care să facă băşcălie pe Facebook, iar istoria ne va nemuri.

Până atunci însă, Crăciun fericit și îmbelșugat tuturor! Cu brad și daruri, cu colinde și sarmale.

De mâine încep o viaţă nouă! Hai, de poimâine

Parcă mă doare niţeluș capul și sunt cam morocănoasă… E de la vreme, sigur, s-a schimbat frontul atmosferic. Salată bœuf am mâncat puțină, ciupercuţele au avut doar o umbră de maioneză, sarmalele le-am mâncat fără smântână… Restul nici nu-l mai pomenesc, a fost totul de regim; poate slăninuţa să fi avut cam multă boia – și am auzit eu că unii o falsifică cu miniu de plumb, asta o fi, că am mâncat cumpătat și dietetic. Vinul a fost curat, o nimica toată, o damigeană la patru oameni.

Mă cam strâng și pantalonii… Marfă proastă, țesături moderne, intră la apă una, două.

Și tușesc cam lipsit de eleganță dimineața. Cred că e de la fumul de la grătarul de ieri, că doar țigările mele sunt light, nu dăunează.

Și oricum nu am vreme de gânduri d-astea, azi e ziua lu' văru' Fanel, face mătușa niște bunătăți! Nu se cade să faci nazuri taman acum, de sărbători. O viață are omu'!

Mă duc deci la farmacie, că s-au terminat colebilul, trifermentul, no-spaul și ceaiul de sunătoare. O să-mi cumpăr și extract de ghimbir, că e de detox. Şi antioxidanți, că nu pot mânca fructe, cred că au chimicale și fermentează. O să merg cu geamul deschis la mașină, mă aerisesc, mă limpezesc… Beau o cola, dacă tot ies în oraș, am auzit că face bine la digestie.

Hai că mă grăbesc, vreau să fac și o siestă după prânz, ca spaniolii, face parte din dieta mediteraneeană de longevitate. Oricum, după revelion mă las de fumat, încep să fac sport zilnic, o să slăbesc și o să mănânc sănătos. Bine, nu chiar din 2 ianuarie, mai după Sfântul Ioan, așa, maxim 15 ianuarie. Depinde și când s-or termina cârnații, toba și lebărul, au ieșit minunate anul ăsta, e păcat

să nu le savurăm. În fond, frumusețea vine din interior, nu-i așa?

Anul Nou e hăbăuc

Anul bun prin site-uri minunate se recunoaște! Mulțumiri prietenilor care au distribuit „cursul de regresie în vieți anterioare“ (1250 *share*-uri), mai ales că maeștrii sunt generoși și oferă tot felul de reduceri: de sărbători, de plată integrală, de participare la cursuri multiple. Mi-a pus Dumnezeu mâna-n cap! Fac cursul online o lună și regresez doar până în 28 decembrie, să mai merg o dată la ski.

Și pentru că sunt fată deșteaptă și în plus pacienții n-au încheiat competiția cu salatele bœuf, cârnații și prăjiturile – fiindcă sunt oameni credincioși și trebuie cinstit Sfântul Ioan cum se cuvine, creștinește –, am timp să studiez suplimentar cursurile de „rituri de trecere și channeling“, ceea ce cu siguranță o să-mi economisească banii de avion. Pac! şi am deschis un canal până la gondolă.

De asemenea, cursul de „restructurare a câmpurilor morfice“, care garantează atingerea Luminii; carevasăzică o să mă bucur de soare și plajă la două mii de metri fără pericol că se topește zăpada. Să nu uit să mă interesez dacă trebuie folosită crema de protecție cu SPF peste 50, sau Lumina asta asigură un bronz uniform și lipsit de pericol.

Maeștrii profesori sunt oameni serioși: pe cuvântul lor că nu fac parte dintre șarlatanii aceia care au invadat internetul; asta mă face să-mi doresc să particip neapărat și la cursul de „dezlegare de vrăji și optimizare energetică“ pentru că sigur veți fi invidioși și n-am nevoie de energii negative pe pârtie, Doamne ferește, mi se ciufuleşte bretonul și fac un șoc psihic.

Cursurile sunt recunoscute de PHPA, adică The Professional Hypnotherapy Association. Vedeți? Dacă știam eu că e așa simplu, mai băgam atâta bănet în studiile copiilor? Să fi absolvit aia mică psihologia de acasă, între două ciorbe de fasole; plus câteva cursuri d-astea cu recunoaștere internațională la desert și cafea, fără atâtea mofturi universitare. Nu-i timpul pierdut, în şase luni o ajung din urmă, ba o și depășesc, că la facultatea ei de rahat nu s-a predat cursul de „conectare la îngeri“. Ah, să nu uit să-l anunț și pe dl Pleșu, cursul ăsta i-ar mai rezolva din dileme contra doar 250 de lei lunar.

Hai namaste, că mă grăbesc să-mi spăl echipamentul de ski până parcurg cursurile și 0 s-o șterg înapoi în Austria; am nostalgia unei salate cu pește afumat decorată cu petale de flori pe care am mâncat-o pe pârtie… și a pâinii proaspete și crocante cu unt din fiecare dimineață. Pa!

Țâfnoșenii de primăvară

Am astenie de primăvară: sunt țâfnoasă, melancolică, dorm prost și am doar chef de ducă, nu de muncă. La fel ca între 6 și 20 % din populația supusă variațiilor sezoniere. Deși astenia asta a fost menționată pentru prima dată în secolul al VI-lea și definită medical în 1980 de către Norman E. Rosenthal (National Institute of Menthal Health), nu accept să îi cad victimă, vreau să mă tratez, să fiu în formă maximă, Superman la feminin, Cat Women, *whatever*!

Prestigioasele reviste medicale *Click*, *Ciao*, *Unica* &comp. sunt totuși depășite, au rămas la explicația cu vitaminele și antioxidanții, așa că trebuie să mă documentez mai serios. Drept care mă afund în studiul tratamentelor cu viață vie, pură, direct din izvoare.

Să mănânc placentă, precum Tom Cruise? Mi-e cam silă și mi-e frică de SIDA și hepatitele B și C

(minimum); să mănânc ouă eclozate, ca asiaticii? M-aș simți cam criminală… cam cimitir ambulant… Noroc că am găsit cartea *Germeni și vlăstari* și am soluția la îndemână: pe lângă că găsesc tot felul de extracte pe la magazinele naturiste și plante încolțite la supermarket, pot face și un mic efort să ies la pădure, unde am tufișuri la discreție pentru o megadoză de vitalitate. Autoarea e om serios, absolventă de Conservator, profesoară de pian și chef raw vegan, ca a doua specializare, adică olimpică medical ca doamna Grapini la română.

Sau mai bine totuși să cred în perimatele surse medicale care mă informează că în etiopatogeneza asteniei de primăvară (*winter blue* sau *spring fever*) sunt implicate scăderea serotoninei și creșterea melatoninei din cauza luminozității scăzute în timpul iernii? Că islandezii și japonezii au cea mai scăzută prevalenţă datorită consumului mare de pește (60–95 kg/an/cap de locuitor)? Și că cei care fac multă mișcare în aer liber iarna (patinaj, ski etc.), expunându-se aeroionilor negativi la munte, nu sunt afectați niciodată?

Adică să mă apuc serios să fac sport zilnic, să reduc șnițelele și cartofii prăjiți și să trec la pește cu frunze? Să nu mai mănânc patru amandine pentru ca sunt astenică?! Pffff… Complicat… Și poate nu dă rezultate, că medicina clasică are mereu dubii, în timp ce medicina alternativă, nu; e toată numai certitudini, mânca-o-ar mama pe ea, cu muguri cu tot!

Prefer să mă îndop cu *macarons*; e făină de migdale în ele, alt miracol de netăgăduit. Și să-mi fac un plan de terapie cu muguri, că, har Domnului, sunt pline parcurile și pădurile de viață verde, vie!

Manichiura nu contează, sărbătorile, da!

Hai că ne-am distrat bine și de Sfintele Paști!

Am stat trei ore la coadă la supermarket, să luăm cozonaci, dar am avut noroc: am găsit și ouă gata vopsite, ca în Germania, frate! Asta da civilizaţie!

Am umplut și două coșuri cu bunătăți: sălămior, caşcaval, salată de icre (să fie de aperitiv, nu?), fursecuri, semințe, alune, chipsuri, covrigei (să avem de rontăit); mici, cârnați, ceafă de porc, pentru grătarul de a doua zi; cole, fante, sucuri de toate felurile. Si alcool: vodcă, bere multă, vin, lichioruri (pentru fete, nu?), că doar o dată învie Mântuitorul, trebuie sărbătorit! Bine că am comandat friptură de miel, sarmale și salată de bœuf la restaurantul din colț, am scăpat de asta. În timpul economisit, mi-a făcut manichiurista o pictură pe unghii, o să moară fetele de invidie!

A fost femeia la curățenie: i-oi fi spus să spele perdelele? Ei, lasă, că le spală altă dată, eu clar n-am timp la câte mesaje cu „Fie ca lumina..“ am de trimis.

Am cheltuit echivalentul a două televizoare, ne-am drăcuit cu niște nesimțiți când să luăm lumină, bărbații s-au cam îmbătat. Şi ne-am îngrășat, evident. Ca să nu mai vorbesc de colica biliară sau de indigestia de mâine. Luăm scobutil și trece! Da’ ce ne-am mai distrat!

Așa a trecut vacanța de Paște; o așteptăm cu nerăbdare pe cea de 1 Mai. Vom avea același meniu, dar pe malul mării o să fie chiar mai fain!

Nu demult, Paștele era o sărbătoare, nu o vacanță. Măcar cu o săptămână înainte, mâncare puțină sau de post; pregătiri conform ritualului, pască și cozonaci făcuți acasă, împreună cu copiii: ca să învețe că orice jertfă are rostul ei. Doar drob, friptură cu spanac și ciorbă de miel. Și doar vin tradițional. Aveam timp și de serviciu, și de curățenie, și de gătit. Poate de manichiură cu pietre sclipitoare, nu. Dar câtă bucurie a pregătirilor, câtă încântare pe copii să participe, câte miresme de cozonaci calzi în amintirile lor!

În duminica de Paște, ascundeam ouă in iarbă, iar copiii le căutau și umpleau coșurile (am făcut asta chiar și atunci când locuiam la bloc, oriunde găsești o pajiște aproape de oraș). Paștele era o sărbătoare a cărei amintire le va umple tristețile vieții de adult.

Acum Paștele reprezintă doar o vacanță: cozonaci de la supermarket, tone de mâncare despre care să vorbim aiureli pe la televiziuni, cum că au E-uri și toxine, poate o fugă în Grecia sau în Bucovina. Zero jertfă, zero tradiție, doar o îmbuibare ca oricare alta în cursul anului. Zero amintiri înmiresmate pentru copii. Noroc că au McDonald's, să-și umple tristețile vieții de adult cu amintirea jucăriei, în timp ce se vor îndopa cu cartofi congelați, prăjiți în ulei de palmier.

Dacă vă iubiți copiii, faceți cozonaci şi vopsiți împreună cu ei ouă roșii. Mâncați împreună cu ei, ca o familie. Vor face mai puține tulburări de comportament alimentar și vor fi mai fericiți cu amintirile lor. Manichiura nu contează.

Cristos a înviat!

ÎNȘIRĂ-TE MĂRGĂRITE... MEDICALE

Recviem pentru cârnați

Îndurerați consumatori, întristată adunare, ne-am întâlnit aici ca să comemorăm intrarea cârnaților, kaizerului și slăninuței afumate în neființă, că nu ne mai lasă OMS să le mâncăm fiindcă *dau cancer*. Ce științific și precis! Fix ca pe site-urile de analfabeți, să nu aibă nimeni dubii! Ce contează nuanțele, ca şi cum între uz și abuz nu ar fi nici o diferență (iar noi, românii, știm ce fină e linia și ce ușor se alunecă din degustare în îndestulare, apoi în îmbuibare, de numai DNA mai are colebilu' potrivit).

Sunt convinsă că mesajul dramatic al Organizației Mondiale a Sănătații va ajunge fix la destinatar: austriacul va scuipa scârbit *Speck*-ul, spaniolii vor renunța pe loc la *jamón*, mongolii o să-şi pună frigidere în iurte ca să nu mai afume carnea, iar ungurii vor face gulaș cu doradă. Că doar așa e comunicatul OMS: „Carnea procesată *dă cancer.*"

Nu tu care, nu tu câtă, nu tu procesată prin ce fel de mijloace, nu tu care compoziție de mezeluri și în ce cantitate fiecare, nu tu la ce vârstă, nu! Amănunte nesemnificative. Consumul a peste 50 de grame de mezeluri pe zi e harakiri, fără deosebire între crenvurștii făcuți din 40% slănină, un sac de amidon, potențiatori de gust și conservanți și *jamón*-ul iberic, făcut din porcul sportiv care face kilometri zilnic ca să-și găsească ghindele.

Dacă zicea OMS că majoritatea sălămioarelor, crenvurştilor, parizerelor nu au văzut carne prea

multă în rețetă și că e cazul ca legislația legată de producția de mezeluri să fie mult mai aspră, aplaudam. Așa însă, am încercat să mă lămuresc de unde vine panica: am citit cu atenție comunicatul și articolele la care s-a făcut referință, despre incidența cancerului colo-rectal, și m-am informat asupra metodelor de afumare și conservare a cărnii. Și ce să vezi? Chiar pe site-ul OMS scrie că anual mor cam 34 000 de oameni din cauza cancerului de colon și de rect, majoritatea peste 65 de ani. Tot pe site scrie însă că mor 600 000 anual din cauza alcoolului, 200 000 din cauza poluării, 300 000 din cauza obezității și peste 1 milion din cauza fumatului. Incidența e mai mică în SUA și Germania (9%) decât în Suedia, România, Austria și Argentina (12%) sau decât în Portugalia, Japonia și Israel (13–15%). Deși avem legislații diferite, obiceiuri alimentare diferite și surse diferite.

Cum au emis această concluzie experții CIRC? Simplu, trecând în revistă niște studii epidemiologice despre incidența cancerului colo-rectal. Statistica statisticii.

700 de studii analizate le-au permis să tragă concluzia că despre consumul de carne roșie (porc, vită, oaie, cal etc.) nu pot spune că au găsit ceva, dar e probabil să dea cancer, așa că l-au pus totuși pe lista 2A.

400 de studii analizate le-au permis să găsească corelații între produsele de carne procesată prin afumare, sărare, fermentare și cancerul colo-rectal, așa că le-au pus pe lista 1, de factori direct carcinogeni, deși precizează că nu e echivalent fumatul cu mâncatul de costiță. Oare afumatul clasic cu lemn și afumatul fierbinte, în timpul căruia se mânjește produsul cu un maglavais cu gust de fum, pot fi considerate identice? Somonul afumat lent la fum de rumeguș e cancerigen?

Mie, una, mi se pare că de data asta OMS s-a făcut de rușine. În primul rând, nu ești președintele Senatului României ca să vorbești cum îți zumzăie

ideile prin cap; trebuie să-ți alegi cu grijă cuvintele pentru ca mesajul să ajungă corect la populaţie și la guverne.

Nu spui *dă cancer* când orice student la medicină știe că neoplasmele sunt boli plurifactoriale, că în apariția lor sunt implicați factori de mediu, alimentari, genetici etc. Nu tot creștinul care a mâncat dimineață un sandvici cu șuncă va face cancer. Abuzul de mezeluri de proastă calitate, cu conținut ridicat de conservanți, coloranți și alte chimicale, făcute din resturi de carne inferioară, da, e periculos, e un factor favorizant cunoscut, alături de consumul redus de legume și fructe.

În al doilea rând, așa cum din cauza unui articol publicat fără suficientă verificare de o prestigioasă revistă medicală s-a stârnit isteria antivaccinală care a devenit o problemă globală de sănătate, aceste afirmații făcute cu iresponsabilitate, fără dovezi clare, despre consumul de carne roșie pot genera atitudini extreme și extremiste care să ne facă rău tuturor. Recomandarea era până acum să nu se mănânce carne roșie mai des decât de trei ori pe săptămână și niciodată seara, să se consume carne albă și pește mai des, cu atenție la sursă. Pentru că de fapt bătălia acestui secol e sursa de proteine animale: puii crescuți la bec, aproape nemișcați, în 25 de zile în loc de 56 nu au legătură cu puii crescuți în curte, la lumina zilei, în timpul fiziologic de creștere a speciei. Controlul apelor de pescuit e important pentru a estima dacă oamenii se vor intoxica cu mercur și alte substanțe chimice etc. etc.

Când te cheamă OMS trebuie să ai grijă ce îți iese pe gură. Ca să nu o derutezi pe țața Floarea dacă să mănânce sau nu prune afumate în post. Fiindcă sigur pe badea Ion nu-l poți convinge să nu taie porc de Crăciun și să nu-și afume cârnații în pod. Și în nici un caz să nu dai apă la moară oliviilor și altor sectanți, care acum jubilează – „v-am spus eu

că…“ – și să le validezi toate aberațiile, crescându-le numărul de fani și amplificând obrăznicia cu care emit sfaturi pseudomedicale criminale. Când te cheamă OMS trebuie să respecți adevărul științific și să formulezi concluzii care să oblige guvernele la educație și la o legislație care să nu permită oricărui șmecher nespălat pe mâini să producă/vândă alimente. Fără să se studieze nutriția, bolile transmisibile pe cale sexuală etc. în școli nu se poate face educație sanitară populației.

Când te cheamă OMS nu cânți prohodul cârnăciorilor, că riști să te invite antivacciniștii la dans.

Europa unită în jurul bucatelor

Există oameni pe care îi iubesc fără să-i fi cunoscut vreodată. Uite, cum ar fi inițiatorii curentului *slow food*, un protest împotriva transformării meselor tihnite în mestecatul absent și grăbit al unor mâncăruri care au toate același gust și același miros. Iubesc anotimpurile în care oamenii își acordă o oră la prânz ca să mănânce la o terasă cu colegii de muncă, în loc să mestece pe fugă ceva, cu ochii în calculator sau atenți la telefoanele din ce în ce mai sofisticate.

Îmi plac francezii eleganți în costume de in, vara, și obiceiul lor de a mânca o salată înainte de felul principal sau de a savura un pahar de vin după masă, flirtând discret cu femeile elegante, ieșite și ele din birouri pentru prânz.

Îmi place cum mănâncă spaniolii gălăgioși trei feluri la prânz *como Dios manda*, zăbovind apoi la o cafea, deși se grăbesc s-o răcească turnând-o într-un pahar cu câteva cuburi de gheață.

Chiar și europenii aparţinând unor popoare considerate reci și rezervate transformă prânzul într-un moment aproape festiv în fiecare zi, indiferent dacă mănâncă la mici restaurante sau dacă savurează un sandvici uriaș cu baghetă

crocantă, desculți în iarbă într-un parc apropiat de locul în care muncesc.

Îmi place prânzul românesc tradițional: ador supa cu găluști și ciorbele ardelenești cu ardei iute și smântână, şniţelele și chiftelele proaspete, piureul făcut din cartofi adevărați sau sarmalele cu mămăliguță.

Îmi place să mă gândesc la o Europă înfrățită spontan în miezul zilei prin dorința de a mânca așezat, tihnit, de a se sustrage de la problemele serviciului sau de a le rezolva în jurul unor mâncăruri bune. Îmi place să cred că în acest moment al zilei oamenii se simt egali: regi devin bucătarii și chelnerii, fata care te iubește și ți-a pus sandviciul la pachet sau colegul care a luat o casoletă cu mâncare de acasă și pentru tine și te invită să mâncați împreună. Visez să rămânem mereu la fel de buni camarazi ca atunci când mâncăm prânzul împreună.

CUTREMURĂTOR*! Ce mesaj* SFÂŞIETOR *transmite o doctoriță pe internet*

E viscol și nu vă vine să ieșiți din casă? E o zi perfectă pentru un exercițiu de imaginație: cu cine ați da de toți pereții dacă ați fi asaltat zilnic de mesaje de tipul celor pe care le citește un doctor online? În cât timp ați face o depresie gravă sau v-ați lua câmpii văzând cum hoarde de fraieri sau idioți se înrolează sub stindardele escrocilor şi impostorilor?

Să exersăm, zic:

– Sunteți medic veterinar și citiți articolul *Descoperire* INCREDIBILĂ *a cercetătorilor britanici! Un câine-lup a învățat în doar 2 ore limba engleză folosind acest spray* MIRACULOS*! Cumpără 2 spray-uri și primești unul gratuit pentru ca animalul tău de companie să devină translator internațional!* Mii de *like*-uri și *share*-uri.

– Sunteți economist ori contabil și citiți SECRETUL *pe care bancherii ți l-au ascuns toată viața! Dacă îți arzi toți banii în ziua de salariu, în 3 luni vei fi cel mai bogat om din România*. Zeci de poze cu oameni arzându-și banii.

– Sunteți mecanic auto sau inginer și sunteți asaltat de reclama: *Acest ingredient* MIRACULOS *curăță motorul mașinii tale pentru totdeauna! Nu va mai trebui să mergi* NICIODATĂ *la service dacă torni în rezervorul de combustibil ulei de ghimbir!* Și apoi mii de șoferi fotografiați pe când golesc bidonul cu uleiul magic în rezervoare.

– Sunteți electronist și zeci de prieteni de-ai dumneavoastră au dat *like* și *share* articolului STUPEFIANT*! Dacă îți ții telefonul peste noapte în această soluție* SECRETĂ *nu va trebui să mai plătești niciodată abonamentul. Amestecă bicarbonat cu lămâie și* MINUNEA *se va întâmpla până în zori!*

– Sunteți IT-ist și aţi fost chemat la clienți care au aplicat ceea ce au citit pe internet: *Unge routerul cu acest amestec* SIMPLU *și nu o să-ți mai cadă conexiunea* NICIODATĂ*: amestecă miere cu ceai de urzică și bicarbonat și aplică amestecul cu generozitate pe router. Dacă îl aplici și pe calculator, nu va trebui să-l mai* SCHIMBI NICIODATĂ*! Se reînnoiește singur în fiecare an și* AI SCĂPAT *de o investiție inutilă!*

– Sunteți avocat ori notar și citiți: *Aplică acest* TRUC *la fiecare certificat de moștenitor și jumătate din moștenire va intra automat în buzunarul tău!* FĂRĂ EFORT, FĂRĂ PUȘCĂRIE*! Pune ceapă în șosete când redactezi actele și* NIMENI *nu o să-și dea seama ce s-a întâmplat!* După care descoperiți 20 de colegi care cer amănunte.

– Sunteți profesor, învățător sau educator și aveți elevi care aplică ceea ce au citit în articolul *Momente* STUPEFIANTE *la o școală! După ce a sărit pe geam de la etajul doi, un grup de elevi nu*

mai trebuie să pună NICIODATĂ *semne de punctuație în text, ele apar automat atunci când elevii scriu!* Cum procedați?

Simona Tivadar e DISTRUSĂ*! Anunț* GROAZNIC *care a pus internetul* PE JAR*! Ce apel* DISPERAT *face la cititori?*

Citiți cărţi. Alungă plictiseala și monotonia din zilele cu vreme rea, vă binedispun și vă limpezesc mințile.

Se poartă poşetuţa dotată cu lopată şi un iubit asistent la dializă

Străbunicul meu a iubit pământul într-atât, încât a plecat în America pe la 1890 și ceva, ca să câştige bani și să refacă averea familiei, micșorată de câțiva predecesori care au făcut mai mult de doi copii ori s-au căsătorit după vocea inimii, nu după avere. A stat acolo vreo 10 ani, a câștigat mulți bani și, la întoarcere, a cumpărat păduri, ogoare şi fânețe, sursă de hrană şi de viață pentru familia lui. Evident, asta i-a fost de mare folos când au venit comuniștii, care au considerat familia „chiabură“ și au naționalizat totul. Recunosc totuși că n-a făcut nimeni pușcărie, în zona aceea comunismul a avut o față umană. Sigur că eu cred că străbunicul mai bine cumpăra niște deșert la Las Vegas sau un golfuleţ pe insula Manhattan, că vă scriam mai cu seninătate din șezlongul cu vedere la cazinoul personal.

Iată că știu însă de la cine mi se trage apetitul pentru soluții radical-aventuroase, apetit care le-a dat părinților mei ceva palpitații, că nu se descoperiseră pe atunci coenzima Q 10 şi aspacardinul. De exemplu, recent m-a lovit cheful să mă mut. Sport extrem în România.

Noroc că am avut o pacientă care s-a luptat un an cu o hepatită toxică a cărei cauză n-o deslușea nimeni până când nu a făcut analiza apei din puțul din care își uda grădina: apa era saturată cu

tricloretilenă, un solvent utilizat în industria chimică și, mai nou, folosit de consumatorii de etnobotanice pentru că dă o stare asemănătoare beției (însoțită însă de toxicitate hepato-renală și de probabilitatea de a-i da amicului de joint cu toporul în cap din cauza halucinațiilor). Femeia, înstărită și responsabilă, are grădina ei de legume și pomi fructiferi cultivate „bio“, o alternativă pe care a considerat-o mai sănătoasă decât consumul de fructe și legume crescute în azotul olandez. Noroc că nu-i trecuse prin cap să devină şi vegană sau să facă o cură de „detox“ cu sucuri de legume şi fructe din grădina proprie, că ar fi riscat să nu ne mai poată împărtăși povestea.

Așa că deocamdată nu mă mut: aştept să-mi găsesc un iubit cu laborator de analiză a cimentului (că e zonă seismică și fundația contează), unul cu laborator pentru analiza apei şi unul specializat în chimie alimentară. O să le dublez doar doza de aspacardin părinților mei, când ne întâlnim cu toții la masa de Crăciun.

De acum putem purta în poșete, pe lângă lopăţica pentru zăpadă sau vâsla pliantă și casca de protecție antiţurţuri/antitencuială, şi hârtie de turnesol plus minilaboratorul de analize chimice. Un iubit care lucrează la dializă devine un *must* de sezon (sunt contraindicate crizele de gelozie pe această temă, e doar pentru securitatea familiei).

Un litru de ulei ars contaminează un milion de litri de apă; în țările civilizate se reciclează la benzinării chiar și ceea ce rezultă din prăjirea gogoșilor şi șnițelelor casnice. Bogați sau săraci, e momentul să ne gândim cu seriozitate la ce aruncăm la gunoi, la ce votăm, la cum trăim. Sau mai bine aruncăm peturile, gunoaiele și chiștoacele pe unde apucăm și ne pregătim copiii de zborul interplanetar, ca să nu avem nepoți cu pielea acoperită de buboaie, ca dl Ianukovici pe când asezona caviarul cu dioxină.

Să găsim calea de a-i obliga pe edilii aleși să *ne* și să *se* protejeze nu e destul. Trebuie ca fiecare dintre noi să iubească Pământul măcar atât cât l-a iubit străbunicul meu. Bogați sau săraci, din Las Vegas sau Pătârlagele deopotrivă.

Mi-e dor de grasul vesel și fericit!

Am lipsit ceva timp din patrie și mai, mai să mă sting de dor; când ești departe, România îți apare ca o gură de rai pe-un picior de plai, cu peisaje magnifice și oameni ospitalieri, săritori şi plini de umor, încingând veseli micii și fleicile pe grătare și făcând haz de necaz. Sigur că începi să te gândești că memoria ta e idilică încă de la coada de îmbarcare pentru București, care are aer de *low cost* indiferent cu ce companie zbori. Iar după aterizarea la Otopeni, mirajul e deja pe jumătate risipit, mai ales dacă folosești o toaletă în aeroport.

Oscilând încă printre meandrele concretului, ajungi la tine acasă și, în timp ce despachetezi, deschizi televizorul plin de speranță, avid să afli ce evenimente importantissime ai pierdut în pribegie. Și, hop, în minutul doi te pocnește în moalele capului o nouă știre: că faci cancer de la mâncarea pe care o mănânci de trei ori pe zi. Reporterița are gura până la urechi, „expertul“ din platou zâmbește și el inundat de fericire că te-a avertizat, doar tu rămâi ca prostul să inventariezi toate otrăvurile pe care le-ai îngurgitat înainte de apariţia minunatei emisiuni care îți schimbă viața și îți garantează tinerețea fără bătrânețe şi viața fără de moarte.

Dar cel mai dor îmi e de mâncăul autentic, de grasul fericit și vicios. De coana Lucsița înfulecând gogoși și mititei, fleici și floricele calde, bere și covrigi. Mi-e dor de pacientul care înșiră voluptuos aperitive, ciorbe și fripturi, garnituri scăldate în sosuri fine, deserturi complicate și brânzeturi apetisante, vinuri potrivite

felurilor de mâncare și nelipsitul digestiv la sfârșitul mesei. Ei bine, pacientul acesta nu mai există! În schimb, vin supraponderali încercănați şi nefericiți, care (dacă au habar ce bagă în gură şi nu repetă la fiecare trei minute cuvintele „ce mai găsesc prin frigider“), mă înmărmuresc constant în timpul anchetei alimentare premergătoare curei de slăbire sau al sfaturilor mele despre cum ar trebui să mâncăm sănătos şi omenește.

Mi se înmoaie picioarele când pacient după pacient înșiră micul dejun format din terciuri scârboase din tărâțe, spălătură de migdale numită prețios lapte și odioase maglavaisuri verzi. Mi se întunecă judecata și privirile când îmi povestesc despre prânzul cu tofu şi cereale inferioare cu nume exotice, folosite de popoare sărace sau izolate ca să ridice nivelul nutrițional al unei alimentații monotone și sărăcăcioase; și îmi pierd umorul în faţa gustărilor „sănătoase“ formate din bombe calorice de fructe uscate şi oleaginoase, fără rost comparativ cu efortul fizic al bietului om căruia mersul prin mall i se pare deja echivalentul unei participări la maraton.

Clar, criza e doar o cortină de fum care ne ascunde realităţile vieții: companiile farmaceutice ne omoară, producătorii de alimente ne otrăvesc, guvernele complotează pentru extincția totală a speciei (deși mă îndoiesc că guvernul nostru e capabil de vreun plan, chiar prost și incomplet). Și peste consultație planează corbul negru al cancerului…

Singurul factor indiscutabil de risc să facem cancer e vârsta (sigur, în afară de câteva chimicale bine cunoscute, fumat, alcool). Și mă întreb: de ce vreți, fraților, să îmbătrâniți, dacă asta vă crește riscul de a face boli grave? De ce vreți să îmbătrâniți înverșunați, înspăimântați și îmbuibați cu terciuri dezgustătoare, dacă asta o să vă omoare în chinuri? Unde e fractura logică și cum ați căzut pradă atât de ușor imposturii?

Mi-e dor de grasul vesel și fericit! Mă duc să recitesc *Gargantua și Pantagruel* sau pasaje din *Bravul soldat Svejk*, fiindcă de mâine mă aşteaptă consultații cu supraponderali triști, stresați și prost hrăniți.

Drob vegan, categoria muls

Ia să vedem ce mai gătesc veganii, că e post încă și poate mă inspir pentru ciulamaua duminicală, zi în care mai bifez dreptul inalienabil al femeii de a petrece câteva ore de neuitat la cratiță. M-am prins eu că la vegani e mai ușor să gătești: rehidratezi nuci de Macadamia şi mâncarea e pe jumătate gata. Am ajuns la concluzia că nuca de Macadamia a fost inventată special ca să ai timp de coafor și pupicei dulci pe bloguri. Deja se fac pregătiri de Paște la vegani, că nu e de colea să pui trei pumni de nuci de-astea în apă la rehidratat, trebuie antrenament pentru drobul vegan.

El va conține, conform unei rețete cu succes garantat, următoarele ingrediente: nuci, leurdă, psyllium, ulei, pesmet plus roșii proaspete și câteva uscate (la soare, neapărat, ca să se umple de biofotonii necesari oxigenării mațelor), ardei capia, ceapă şi condimente *home made* pentru cârnați (deși cuvântul *cârnați* îmi sună a blasfemie într-o rețetă vegană). Gata drobul. Iar avantajul e că dacă scoți ceapa, roșiile și ardeii și pui în loc miere, ai obținut cozonăcelul raw vegan. Și dacă lungești maglavaisul ăsta cu lapte de migdale obții tocăniță raw vegană şi mielușei postprandiali, căci toți membrii familiei care au mâncat un meniu compus din asemenea trei feluri vor petrece în compania minunată a unei colici biliare de referință. Dacă au pietricele (calculi) la fiere, ar putea beneficia chiar de o colecisto-pancreatită acută, dar nu e nici o dramă, fiindcă din amestecul rămas se poate prepara o delicioasă colivă,

înlocuind pesmetul cu grâu încolțit. *Coliv(i)a Steer*.

Cel mai dificil lucru e rehidratarea nucilor: dacă nu le privești plin de iubire, nu le pătrunde apa bine și există riscul să ruinezi rețeta. În plus se știe că de la iubire îți vine laptele, presupun că și nucilor le vine. Oare le vine lapte de migdale?

Cred că totul dă lapte în casa veganilor de la atâta iubire… Hai, gata cu gătitul, că obosim la ficăcior și facem hepatite B și C, de nu mai pridídim p'ormă cu ținutul vindecător în brațe și nu mai avem timp de bloguri, mulţumiri din suflet și pupicei dulci. Eu rămân totuși nelămurită: ce vopsesc raw veganii de Paște?

Etica mulsului versus *violența ouatului*

Mvai, duamnelor și duomnilor, *queridos facebook-videndes*, îmi cer scuze! Am ratat (la 1 octombrie) Ziua Mondială a Vegetarienilor! Știu că e inadmisibil, dar cum de nu m-a tras nici o vegană de pătrunjel? De ce nu au inundat internetul cu amenințări apocaliptice și rețete de salvare a omenirii prin păscutul pe imaş? *Ele* sunt de neiertat, eu eram ocupată cu niște mici și pastramă la o mustărie, am absență motivată.

Mie mi-s dragi flexitarianiştii, adică vegetarienii (zișI vegani din secolul XX) care, la petreceri sau în situații mai speciale, se spurcă cot la cot cu noi. Îi înțeleg: cum să benchetuieşti fără sarmale? Cum să bei pălincă după ce ai mâncat doar salată de vinete? Pentru că habotnicii consideră că și icrele, și mierea sunt obținute prin violență. Da' ce zic eu? Măcel! Ca să nu menționăm aspectele etice ale ouatului și mulsului, că ne pierdem în filozofia cuibarului și a ieslei.

Ce nu înțeleg în ruptul capului e pollotarianismul, adică dieta cu zburătoare (inclusiv mezeluri din pui, puah!), deși puii de crescătorie au gust de pene ude oricum i-ai găti, v-

am mai spus, iar găina de la țară ni se pare aţoasă, că de, ni s-au tocit dinții tot ronțăind chipsuri.

Mi-s dragi și pescentarianiştii, ăia de cred că pescuitul cu grenada e scuzabil și ignoră că mările au devenit WC-ul din fundul curții, iar conexiunea cu civilizația nu e tocmai wireless.

Deplâng faptul că nu a ajuns în România vegetarianismul Su (un nepoțel al hinduismului), care interzice consumul plantelor rău mirositoare (ceapă, usturoi, praz, etc.); ar fi de un real folos așa o dietă măcar înainte de a merge cu autobuzul, la teatru sau la doctor (se încurajează însă consumul înainte de o vizită la circa financiară sau la primării).

Nu vă plictisesc cu toate variantele, e foarte bine scrisă pagina din Wikipedia dedicată acestui subiect; faceți bine şi donați-le măcar doi euro, că au început să-i strângă rău ciorapii pe administratorii paginii și oricum vi-i ciordeşte guvernul prin vreo taxă dacă nu i-ați îngropat la copacul trăsnit. Că din *Scânteia tineretului* nu mai e suficient să vă informați, iar pe net hățișul de informații cere o macetă rezistentă: bunul-simț. (Hă? Ce-i aia?)

Secolul XXI va fi religios sau nu va fi deloc (a zis sau nu a zis Malraux, dezbaterile continuă). „O profeție ridicolă; cred în schimb că, dacă omenirea secolului viitor nu găsește nicăieri un model exemplar de om, va fi rău“, ar fi spus el.

Dar să-ți faci din mâncare o religie și să fii dispus să te închini la altarul propriului stomac sperând că există un Dumnezeu al maţelor și că el se va milostivi și o să te ducă în raiul digestiei fără deșeuri și, concomitent, al nemuririi, asta e prostie pură. Permit urmașilor să mă citeze în secolul XXII.

Bombiţa calorică vegană

Foarte proaste emisiuni despre nutriția vegană se dau toată ziua la televizor! Nu săream de șapte

coți în sus, că e sâmbătă și mă bucur și eu de „repausul dominical“, modern zis *vichend*; dar când ne învață să dăm copiilor dulciuri vegane (că cică nu îngrașă și îi liniștesc), ei, atunci îmi pierd simțul umorului și încep să înjur *dumnezeu mami*, vorba lui Caragiale.

Că dulciurile astea nu se fierb (dar trebuie să stea în congelator!) – de aia sunt sănătoase?! Cu o veselă nesimțire ne este împărtășită și rețeta: cam 50 de grame de curmale (vreo 300 kcal/100 g) și vreo 100 de grame de semințe de floarea-soarelui, susan și dovleac (adică alte peste 600 kcal); puțină tăvăleală în nucă de cocos mai adaugă un nimic de 50 kcal. Operă de artă! Doar 800 kcal prăjiturica (cam cât un dublu cheeseburger cu cartofi prăjiți și o cola). Cum să îngrașe? Și e o porcărie plină de lipide (grăsimi), dintre care cele saturate – care există și în vegetale – se vor depune lin pe arterele copilului, liniștindu-l prematur (ca posesor al unui infarct miocardic între 20 și 35 de ani).

Cu o imbecilă siguranță de sine, invitata (care citeşte de vreo şapte ani pe internet, deci e expertă!) ne asigură că deși copiii ei le-au considerat dezgustătoare și pot da greață (că doar colecistul, a cărui treabă e emulsionarea lipidelor, are și el limite), în final (copiii) se obișnuiesc și le plac. Beneficiu? Devin liniștiți, dar plini de energie… O, paradoxuri vegane, ce taine ale lumii ascundeți voi? Plus le rezolvă insomniile, stresul și constipația, cunoscute de mii de ani ca principale probleme de sănătate la vârsta copilăriei.

Să ne înțelegem bine: lecitina – necesară dezvoltării creierului – se sintetizează în corpul uman plecând de la molecula de colesterol. La fel și testosteronul, care ne dă competitivitate, ba chiar femeile sunt infertile dacă nu au suficient testosteron. De efectul asupra sexului masculin, ce să mai comentez! Iar fitosterolii (verișorii din plante ai colesterolului, să zicem) nu reprezintă o sursă suficientă pentru aceste substanțe de

neînlocuit în dezvoltarea unui copil. N-ai colesterol, o să stai prost și cu lecitina, și cu testosteronul. Tâmpitel și liniștit.

Cum zicea alt raw vegan liniștit, într-o emisiune anterioară: copiii plâng la naștere doar pentru că sunt nefericiți că schimbă mediul. Sincer? Ar trebui să țipe continuu până devin adulți, dând cu nasul de lumea noastră…

Nu vă obligați copiii să mănânce porcării, nici vegane, nici nevegane; ei se nasc bine, noi îi pervertim și îi învățăm care sunt „trufandalele". Și, de obicei, sunt alimentele pe care ni le refuzăm pentru că știm că îngrașă, că îmbolnăvesc. Sau le mâncăm/le bem pe furiș, ignorând curiozitatea și spiritul de observație, hiperdezvoltate la copil.

Părinții sunt unicul model de viață al copilului până la 10–14 ani; meritați-vă această admirație necondiționată, e de neprețuit.

O omleţică cu slănină la băieţii, vă rog!

Până zilele trecute știam că bărbații sunt de două feluri: microbiști sau afemeiați. Plus varianta (dificilă matrimonial) de și/și. Da' e rară, nu se pune.

Noroc că un taximetrist avea, serile trecute, radioul pe un X-FM și tot drumul m-am delectat cu vocea duioasă a unui realizator care vorbea despre sucurile din legume verzi, cât de minunate sunt ele pentru sănătate, ce bine detoxifică, ce senzație de confort digestiv îți dau. Expresiv… îi ghiceai gropițele în obrăjori și gazele domolite din maţe.

Intră un ascultător în direct și se așază băieții la taclale: care storcător de legume e mai bun, amănunte legate de deșeurile rezultate la fiecare tip și care rest de stoarcere trebuie totuși mâncat cu linguriţa înainte de spălarea storcătorului; beneficiile incalculabile ale clorofilei și fitosterolilor asupra arterelor şi alte aberații. Cu voci blânde, calde, fragile, de aveai senzația că

oficiază la priveghi sau că se pensează și se epilează în direct. Și asta în plin campionat mondial de fotbal! Și in plin turneu la Wimbledon!

Bă băieți, testosteronul se sintetizează în corpul omului pornind de la molecula de colesterol; nu voi obosi să spun asta, ca să nu apară un nou tip de bărbat în clasificarea mea și să mă tulbur epistemologic. Fitosterolii din plante (și din bere), deși au structura asemănătoare colesterolului, nu reprezintă bază de sinteză pentru testosteron (a cărui insuficiență/al cărui exces e periculos chiar și la femei, pentru că dă infertilitate). O alimentație normală aduce cam 350 mg de fitosteroli din care se absoarbe o cantitate foarte mică, ceea ce pare a fi un mecanism de apărare uman. Pentru că excesul s-a dovedit dăunător din cauza fixării lor atât în placa de aterom de pe artere, cât și în diverse organe (ficat, inimă, creier). Excesul de fitosteroli inhibă absorbția vitaminei E și a carotenoizilor (antioxidanți), ceea ce în plus face ca, deşi scad cam cu 10% colesterolul „rău“ (LDL), să crească riscul de accident vascular dacă îi consumăm abuziv. Suplimentele sunt interzise femeilor gravide, copiilor și adolescenților.

În legumele verzi (dar și în nuci, ciuperci, cereale integrale, fructe) există așa-zișii folaţi (vitamina B9), al căror deficit la gravidă (în primul trimestru de sarcină) crește riscul de spina bifida/epilepsie la copil. Cum anticoncepționalele, methotrexatul etc. reduc absorbţia folaţilor, se practică administrarea unui supliment înainte de o sarcină la femeile cu risc. În rest e suficient dacă mâncăm normal.

Acum vreau o doză de vacanță, dar când mă întorc să nu vă miraţi dacă mă găsiți pe la semafoare împărțind sandviciuri colesterolice cu pâine integrală, omletă cu slănină afumată și salată verde. Fac orice efort să mențin clasificarea bărbaților așa cum o știu, măcar le-am învățat comportamentul și putem convietui. Şi cu

siguranță voi profita să fac ceva fotosinteză, singurul lucru la care e bună clorofila. Ca să nu-mi cadă frunzele, fiindcă sunt o trestie (dar o trestie gânditoare).

Vocația vedetei: cercetarea științifică

Vedetele noastre sunt fabuloase: cum ţine una o dietă, pac! cu ea la ziarul *Războiul*! A descoperit ea/el *calea*! Şi ne-o împărtăşeşte altruist şi nouă, nu ca oamenii de ştiinţă, care cer salarii şi brevete pentru asta.

Sătulă până peste cap de frivolităţile vieţii mondene, evenimente, lansări de creme miraculoase şi chiloţi *feşăn*, orice vedetă se întoarce din când în când la adevărata ei vocaţie: cercetarea ştiinţifică şi studiul în bibliotecă. Noi, lipsiţi de sensibilitate şi empatie, pândim aceste activităţi şi le perturbăm, deşi scopul lor e nobil, vizând bunăstarea omenirii şi având ca recompensă personală doar voluptatea cercetării.

Şi uite-aşa vedetele promovează făinuri miraculoase, leacuri pentru cancerul pe care nu l-au avut niciodată, saltele care te echilibrează fizic şi emoţional şi diete garantate, care îţi redau respectul de sine, îţi întind ridurile şi te slăbesc (neapărat). Fac un magazin. Sau un blog de nutriţie. Sau scriu o carte, ignorată cu nesimţire de Salonul de Inventică, dar cu mare impact la conaţionali.

Dacă aş avea o mie de euro pentru fiecare vedetă care a trecut prin cabinetul meu, v-aş scrie dintr-un hamac, din Hawaii. Silite să slăbească pentru roluri în filme/emisiuni/piese de teatru, unele au venit „escortate“ (la fiecare consultaţie!) de un reprezentant al producătorului filmului/emisiunii. Evident, în acest răstimp citeam în reviste la modă cum mănâncă domnişoara cartofi prăjiţi la zece seara şi slăbeşte datorită aparatelor de la *beauty center* X.

Dacă aş avea o mie de euro pentru fiecare zână care a început să caște discret după maximum trei minute de explicaţii (ale mele) despre metabolismul ei personal, mi-aş lua ceasul ăla frumos de la Breguet pe care n-o să mi-l permit niciodată. Sigur că zâna îşi va lansa ulterior un blog de nutriţie, să vă împărtăşească tuturor secretul tinereţii fără bătrâneţe sau al vieţii fără dureri de spate, dacă e mai trecută şi grasă.

Dacă aş avea o mie de euro pentru fiecare cantautor care a slăbit ţinând laş dieta nevestei sau prietenei care venea la cabinet şi prezentând-o (dieta) ca pe o descoperire personală, aş sta o săptămână în Las Vegas în apartamentul Madonnei şi aş cere la micul dejun şampanie să-mi pun în cadă, că ficatul meu nu prea ştie să metabolizeze alcoolul.

Dacă aş avea o mie de euro pentru fiecare „celebritate“ care mi-a trecut prin cabinet şi a arcuit sprâncenele de mirare când am pronunţat cuvântul „ficat“, aş avea spitalul meu personal.

„Fereşte-te de greci când îţi fac daruri“ – ştiţi fraza celebră. Şi de starlete când îţi fac mărturisiri, aş completa-o eu. Sunt doar un cal troian modern. Majoritatea habar n-au unde e ficatul, darămite cum funcţionează.

Elegie cu bulimie

Pe la 17-18 ani era o păpușă Barbie și credea în Făt-Frumos, care nu a întârziat să apară sub forma unui râvnit burlac mioritic (dar nu neapărat bun și educat). Precaritatea educației și presiunea de a rămâne „frumoasă“ (adică bună de afișat), împreună cu o subită abundență, i-au declanșat multe tulburări de comportament, inclusiv alimentar. Iar un (eventual) divorț le-a agravat. Convinsă că dacă ai 65 kg ești luzăriţa planetei, iar la 52 devii reper pentru specia umană, în loc să meargă la terapie de repere, tânăra noastră s-a

rușinat amarnic de bulimia ei și de rotunjimile consecutive și a început să umble pe la doctorii nutriţionişti *en vogue*. Comparându-și nițel scârbită balerinii Chanel și Rolexul cu pantofii și ceasul *no name* al doctorului, a hotărât că mai bine se tratează singură, dar cu *feşăn*. Clar că e mai interesant în vacanță la Paris decât să-ți tocești coatele cu fosforilarea oxidativă și ciclul Krebs…

Așa că a citit avid toate site-urile care te învață cum să slăbești și, mai nou, cum să te „detoxifici“, că doar se simte murdărită și intoxicată cu mâncare, nu hrănită. A căutat pe toate paginile de dietă și psihologie, doar, doar și-o pune un diagnostic și și-o găsi un remediu. Remediul l-a găsit. Are o pagină de „persoană publică“. Ne împărtășește altruist vieţişoara ei, că altă meserie oricum nu are. Numărul de *like*-uri și de comentarii la care poate răspunde cu „pupicei dulci“ îi ridică periodic moralul. Se pretinde „specialistă“. Eminescian, ne învață „la gât cravatei cum se leagă nodul“ după fiecare vacanță în Europa bogată, vacanță în care nu a fost băgată în seamă decât de cameristele din hotel; noroc că praful Bucureștilor e însoțit de luminile rampei și poți să umpli presa cu *dolce far niente*-le tău. O vedetă specialistă.

Dați-i *like*-uri și „mulțumiri din suflet“, căci altfel face depresie, dar nu citiți nimic (și mai ales nu faceți nimic) din ceea ce postează/experimentează/împărtășește. O șubredă scară a valorilor poate fi o boală molipsitoare.

Mai bine să fii o croitoreasă durdulie și fericită decât o persoană publică smintită.

Fripturică din greieri sau furnici în ciocolată?

Vin vremuri grele. Nu, nu vorbim despre politică, fiindcă există specialiști muuuult mai buni decât mine; de la administratorul de bloc la înalții

reprezentanți UE, toată lumea dă pe dinafară de competență și bune intenții. Uite, bunele intenții în nutriție ne rezervă surprize culinare cel puțin ciudate, europeneşte gândind.

Zic statisticienii că prin 2050 vom fi nouă miliarde de suflete pe planetă. Vai de noi, ne vom bate pe o şaorma la Dristor cu arme laser? Ne vom jefui reciproc frigiderele? *Niet*. Vărsarea de sânge fiind considerată barbară (atunci când nu e vorba, pardon, de victime colaterale), vom căuta surse alternative de proteine animale. Între timp, pe şest, îi convingem pe ăia slabi de înger să devină vegani.

Deja insectele reprezintă o bună sursă de proteine pentru două miliarde de oameni: ele înseamnă 64% din greutatea termitelor, iar greierii rivalizează cu Joiana cea producătoare de metan în ce priveşte calitatea proteinelor. Ba chiar unele conţin mulți acizi omega 3 (viermișorii comuni care vă transformă cireșele și zmeura într-o masă completă) sau fier (lăcustele, greierii).

Până să scuipăm oripilați în sân (sau pe trotuar, e mai șic), am putea să ne privim farfuriile la microscop, constatând că entomofagia (consumul de insecte) e parte a vieții noastre de zi de zi: e admis ca 25 de grame de curmale să conțină 10 insecte întregi, de exemplu. Iar cu bericica savurată toată vara la terase ne-am luat și vitaminele de grup B din afide (păduchii verzi de plante admiși fiind 2500/10 g). Sintagma „mici cu bere“ ar trebui protejată de UNESCO, are sensuri nebănuite și conotație internațională…

Adevărul e că se cunosc peste 1900 de specii de insecte comestibile: țânțari, viespi, furnici, albine, viermi, scorpioni etc. Sunt voci care susțin că înghițim juma’ de kil de insecte anual; adepții detoxului ar trebui să includă și spălătura gastrică în program, pe lângă divina clismă, ca să se purifice integral.

Fără ca nimeni să se îngrijoreze sau să sughită oripilat, din 1986 se folosește deja *quorn*-ul, un fel de „carne“ obținută dintr-un fungus și prezentă în multe semipreparate gen cârnăciori, lasagna, burgeri. În Anglia în special, dar se mănâncă pe toată planeta.

Primul hamburger obținut din carne produsă din celule stem de vacă s-a mâncat deja în 2013, contra numai 385 000 de dolari. Va ajunge să coste doi, fără îndoială, dar mai e puțin de lucru la el, iar deocamdată culturile necesită cantități mari de antibiotice (deocamdată cresc pe gunoi – de aici denumirea de *sheat meat* sau *shmeat*). *Yummy*, *yummy*!

Așa că UE oferă un premiu de 4,3 milioane de euro celui care descoperă cum să transformi insectele într-o mâncare populară. Soluția perfectă. De ce să ne batem capul cu educația și folosirea eficientă a resurselor, când fripturica e la o canalizare distanță? La ce diversitate de specii de gândaci putem oferi, vom cuceri Europa cu gândacii noștri, iar Bucureștiul va deveni capitală culinară europeană. Să nu ziceți că nu v-am spus…

Toată lumea înapoi la şcoală!

Hai că am găsit motivul să nu părăsesc sistemul nostru solar: amnistiile!

Ce legătură au cu nutriția? Păi simplu: mimând febra iubirii aproapelui (cea mai eficientă formă de păcăleală ca să poți escroca sau jefui pe cineva), autointitulații nutriţionişti cer ca de azi înainte să trăim în pace, prietenie și egalitate de diplome, motivând că problema obezității e serioasă și nu avem timp de mofturi gen veridicitatea studiilor universitare. Ești laborantă/vedetă/profesor de fitness și te-ai autonumit nutriționist? Amin! Însă de acum înainte să se ceară diplome adevărate, nu imitații produse pe la universitățile virtuale.

Cum *procoror lipseşte oraş mănăstire maici chef*, acum e momentul pentru *pupat toți piața endependenți*. Ba văd că am și colegi doctori, cu studii serioase, cuprinși de acest val de amnistie intelectuală. Dăm cu cremă de specialist pe pix și gata! Toxică nesimțire, cum zice dl Pleșu…

E epidemie de Ebola, a reapărut ciuma, se moare de tuse convulsivă pentru că în nici o sută de ani de la descoperirea penicilinei ne-am permis toți să recomandăm/ utilizăm antibiotice fără discernământ; și, mai nou, să ne dăm cu presupusul legat de vaccinare fără să bănuim măcar (unii) ce este un limfocit *killer* sau o imunglobulină. Am bagatelizat specialitatea de boli infecțioase și am obținut microbi polirezistenți la antibiotice și copii nevaccinați, adevărate bombe biologice. Bagatelizăm și nutriția, o lăsăm pe mâna oricărui papagal obraznic, acum, când obezitatea ucide peste trei milioane de oameni anual, iar diabetul e epidemic. O să vă judece colegii mei, academicienii, vorba Elenei Ceauşescu!

Uzurparea competențelor e letală pentru omenire, pentru societate. Iar medicina, din păcate, nu e o competență care se transmite *wireless*. Avem o singură opțiune: educația.

Voluntariatul medical românesc

Pentru că simpatia pentru eroi începe să se fâsâie lent (judecând după numărul de poze cu pisici postate pe internet), mă grăbesc să împărtășesc și noțiunea de „voluntariat“ medical celor care au avut șansa să stea departe de sistemul național de sănătate. Că doar „morții cu morții, viii cu biancele“.

Voluntariatul începe în studenție, când eventual ești considerată cam dezmăţată dacă stai prin gărzi să furi meserie; continuă cu şase-şapte gărzi pe lună în rezidențiat (neplătite) şi cu cinci-şase ca tânăr specialist – 32 de ani (preferabil de Crăciun

și Paște; plus opt gărzi în iulie și august, când lumea bună e în concediu). Tot voluntar traduci articole pentru lucrarea de doctorat a șefului sau îi ții cursurile cu studenții atunci când are migrenă. De obicei are vreo două săptămânal.

Când am ajuns la Spitalul Universitar erau ani tulburi, rakeții moldoveni își făceau de cap prin București, iar programul Rabla nu fusese descoperit pentru spitale – deși ar fi fost o soluție de finanțare. Așa că am fost rugată ca, în mod voluntar, bineînțeles, să consult (la biroul lui, în unica mea după-amiază liberă) un petrolist originar dintr-o țară vecină, om care sponsoriza spitalul pentru lucrările de consolidare. După un cutremur trăit la etajul 12, vă jur ca m-am dus cu tot entuziasmul la birourile magnatului!

M-au luat în primire niște zdrahoni blonzi, tunși periuță, cu ochi albaștri și figuri imobile; m-au escortat la etajul şase al unei clădiri noi, construită complet fără balcoane, mai la marginea orașului. Recunosc totuși că nu m-au percheziționat…

Am stat de vorbă cu pacientul meu câteva minute, când deodată i-a sunat telefonul mobil (o cărămidă neagră de minimum un kilogram, contravaloarea salariului meu pe şase luni, la care m-am zgâit ca la o farfurie zburătoare, că nu mai văzusem așa ceva).

Omul a răspuns și a început molcom, ca orice moldovean, dar discuția s-a aprins rău (judecând după decibeli); ba aș fi zis chiar că se foloseau înjurături dacă aș fi înțeles rusa. În timp ce mă gândeam la un plan elegant de evacuare, a apărut la fereastră un bărbat. La etajul şase!!! Într-o clădire fără balcoane!!! Am fost convinsă că e un asasin plătit să-l lichideze pe petrolist și că o să mor și eu ciuruită de gloanțe!

Pentru că aveam copii mici și nici nu apucasem să-mi donez corpul Facultăţii de Medicină, mi-am înșfăcat pachetul de țigări, l-am aruncat sub masă

și m-am aruncat și eu după el. Pacientul meu a scăpat telefonul din mână și m-a întrebat siderat:

— Ce faceți, doamnă doctor?

— Îmi caut țigările, i-am răspuns în patru labe, de sub masă; și tot de acolo, zic: da' cine e domnul de la fereastră?

— Cred că… e de la Luxten. Pune becuri, a răspuns ușor dispneic magnatul.

Am ieșit de sub masă ca Scarlett O'Hara din sala de bal, plină de demnitate. Noroc că dăduse deja bani spitalului, altfel făceam voluntariat la mistrie. Bietul om nu a mai venit vreo cinci ani la consultații și mă îndoiesc că a vrut să vadă vreun doctor în această perioadă…

Multe din „voluntariatele" noastre sunt anecdotice pentru că bunul Dumnezeu ne trimite mereu un stol de îngeri să ne păzească pe noi și pe pacienți deopotrivă. Dar uneori ne cheamă la el, să devenim îngeri. E nedrept să uităm atât de repede.

Trăiască veşnic îngheţata!

Purtată de valul de entuziasm european tip „pupat piaţa endependenţi", declar îngheţata legumă şi mă pup cu tot creştinul iubitor de legume, mă împac cu veganii, cu beţivii, cu divele, fiindcă nu cred că există un muritor care să n-o iubească. Păi dacă e *breiking niuz* măcar să merite, nu-mi spurc eu reputaţia de scorpie pentru orice prostie, ci pentru una planetară, cosmică, istorică.

Deci: îngheţata. Ambrozie cerească din care se consumă 15 miliarde de litri anual, zero răcoritoare în ciuda şablonului înfipt inexpugnabil în creierul ştiriştilor, ca dovadă că, după Noua Zeelandă, SUA şi Australia, ţările nordice ale Europei şi Canada sunt cei mai mari consumatori din lume. Eu chiar vă sfătuiesc să beţi apă din belşug dacă vă dedulciţi pe caniculă şi să număraţi caloriile pe suta de mililitri (nu de grame), că ies mai puţine. 24 martie a fost declarată Ziua Europeană a

Îngheţatei Artizanale după lupte seculare de aproape un an în Parlamentul Europei, lupte în care au fost cu toţii de acord de la bun început, da' să nu credem noi, gloata votantă, că dumnealor nu se ostenesc pentru miişoarele alea de euroi lunar. Aferim!

Se pare că a fost inventată de chinezi cu vreo 2 000 de ani î.Cr., fiind menţionat în cronici un împărat pe nume Tang care se dădea în vânt după un desert făcut din orez cu lapte şi miere, răcit cu gheaţă. Desertul preferat al lui Alexandru cel Mare era o „îngheţată" făcută din nectar, miere şi zăpadă; ba chiar şi împăratul Nero iubea acest desert atât de mult, încât trimitea alergători în munţi după zăpadă, inventând ad-hoc proba de ştafetă, asezonată cu decapitarea generalilor legiunii dacă cumva zăpada se topea pe drum.

Îngheţata a fost adusă în Europa de Marco Polo, dar era mai degrabă un sorbet făcut din suc de fructe şi gheaţă pisată, care chiar e răcoritor. Dar tot Columb, slăbiciunea mea (Cristofor, *un besito*!), a adus vanilia, arahidele şi boabele de cacao din America de Sud, făcând posibil ca la nunta regelui Henric II cu Caterina de Medici (aia care a inventat desuetul accesoriu de damă numit chiloţi) să fie servite 34 de feluri de îngheţată în cele 34 de zile cât a durat nunta. Fără număr, fără număr, cum s-ar zice. Şi un doctor de-al meu (*besitos*, Blasius!), un spaniol pe nume Villa Franca Blasius, a descoperit pe la 1560 şmecheria cu sarea adăugată în gheaţa în care se scufunda bolul de cremă, făcând posibilă răcirea treptată a amestecului şi dispariţia cristalelor de gheaţă.

Italienii au contribuit decisiv la răspândirea ei către muritorii de rând prin marele Procopio dei Cattelli, un sicilian care a deschis în 1670 prima cafenea la Paris – Café Procope, există şi azi – şi a adăugat ouă, lapte şi smântână dulce în reţetă, ceea ce, fireşte, a dus la dizolvarea oaselor tuturor celor care au trăit atunci, adevăr ştiinţific descoperit de

Olivia & Co. peste câteva sute de ani şi împărtăşit nouă pe blogurile vegane. Cel mai frumos lucru pe care l-au făcut italienii a fost să ducă îngheţata în America, unde s-a brevetat vafa şi unde s-a deschis prima fabrică, la 1850. Bârfa ieftină zice că însuşi George Washington a tocat într-o vară călduroasă 200 $ pe îngheţată (cam 3 000 $ acum), neavând posibilitatea să se tireze la turci ca să scape de caniculă, ca politicienii noştri.

Dacă tot veni vorba, alt mare amator de sorbeturi şi creme îngheţate a fost domnitorul român Constantin Brâncoveanu, cel operat de turci la cap, dar fără anestezic. Pe turci îi iert fiindcă fac cea mai bună îngheţată, *dondurma*, care are *shalep* (o aromă obţinută dintr-o specie de orhidee) şi *mastic* (o răşină extrasă dintr-o specie de fistic) care îi dă o consistenţă mai lipicioasă şi le permite vânzătorilor să facă adevărate acrobaţii înainte de a o aşeza în cornet; merită văzut măcar pe YouTube spectacolul.

Cea mai scumpă îngheţată din lume se vinde sub numele de Absurdity Sundae, 60 000 $ porţia, servită direct pe Kilimanjaro; un chilipir, că e inclus zborul, hotelul, bolul de fiţe şi un tricou amintire. Fraieri: dacă adăugau o găleată, puteau primi milioane, pe modelul Teleorman. Diletanţi.

Dacă sunteţi mai strânşi la pungă, vă puteţi delecta cu Frozen Haute Choco Ice la Serendipity 3 NY, unde primiţi în schimbul a doar 25 de mii o îngheţată făcută din 24 de feluri de cacao, ornată cu foiţe de aur comestibil şi o linguriţă încrustată cu diamante ca să aveţi ce vinde pe şest, să mai recuperaţi pierderea.

Bucătăria moleculară aduce zeci de sortimente cu gusturi inedite: usturoi, caviar, cărbuni, muştar etc., puse pe fripturi şi legume sau paste, şi celebra hot ice cream (îngheţată fierbinte), o şmecherie care se face cu ajutorul metilcelulozei (care e solidă la cald şi se topeşte prin răcire).

Aş mai scrie, dar aveţi un serial pe Paprika TV cu trei episoade despre îngheţată; sunt convinsă că va fi fascinant. E iulie, e luna îngheţatei la americani, iar a doua duminică din iulie e declarată Ziua Îngheţatei. Mai bine uitaţi de calorii şi, Doamne fereşte!, nu citiţi pe site-uri imbecile cu „sfaturi pentru părinţi“ că previne cancerul, are proteine, vitamine şi minerale şi nu dă „răceală“, spre deosebire de gheaţă, cică. Îngraşă groaznic, e delicioasă, irezistibilă, e regina deserturilor. Jos prohibiţia, jos curele de slăbire! Trăiască veşnic îngheţata!

PĂRINȚI ȘI COPII ÎMPREUNĂ LA MASĂ

Oameni vii și Cupidoni morți

Câteodată, după o zi lungă de cabinet în care mă întâlnesc cu simple necazuri sau cu adevărate drame, prefer să cinez singură într-un loc liniștit ca să îmi pun gândurile în ordine și să îngrop tristețile inerente în tomberonul meu de reciclare emoțională, pentru a face loc celor care vor urma în zilele următoare. Și nu mă pot împiedica să nu privesc oamenii sănătoși și să mă mir de nefericirile lor închipuite.

El: 1,90 m, 130 kg, cu început de chelie şi ochelari, costum *office* Hugo Boss, pantofi scumpi, ceas la fel, mănâncă un burger enorm cu cartofi prăjiți, absorbit de farfurie. *Ea*: genul frumoasă fără să o poți ține minte, răsfoiește o revistă pentru femei sau stă pe Facebook. A băut doar apă cu lămâie și a înghițit hulpavă un desert, protejându-l cumva cu corpul ca și cum s-ar fi temut că cineva ar vrea să fure o linguriță. Copiii, frumoși foc, între 5 și 8 ani, mănâncă cu ochii în tablete și mestecă cu gura deschisă sau își mai bagă câte un degețel în gură. Vorbesc puțin între ei, conversație administrativă tip SRL. *Cupidon are o aripă ruptă*. Cum ar fi viața lor dacă el ar face sport, ea ar avea o slujbă, ca să nu fie doar taximetristul anorectic al copiilor, obsedată de *sacrificiul* sarcinilor care i-au afectat puțin silueta? Să fii solvabil e insuficient, să fii frumoasă așijderea.

Cuplul doi – *el*: 1,90 m, maximum 90 kg, puțin adunat de umeri, intră în restaurant ținând de mână o fetiță superbă. Pare obosit de viață, doar la copilă

privește cu o duioșie infinită. *Ea*: 1,55 și cel puțin 100 kg, cu un cap de femeie care a fost foarte frumoasă înainte de a deveni obeză, a intrat prima în restaurant. Sau nu știe regulile, sau nu se poate abține. Emană ţâfnă și vorbește inutil răstit, cu ochii în farfuriile oamenilor, prinsă între lăcomie, boală și frustrare; iar el răspunde monosilabic, resemnat. *Cupidon e mut* sau incapabil să îi pună mână de mână și să îi reașeze pe același drum. Cum ar fi viața lor dacă el i-ar spune că a venit timpul să își opereze stomacul – dacă nu poate slăbi altfel –, fiindcă se chinuie și va muri inutil și devreme? Să lase o zi la o parte ratele, copilul și să-și aducă aminte de ei?

Cuplul trei – *ea*: o brunetă exotică cu ochii oblici și păr lung, ondulat, fumează cam mult și vorbește cam prea tare, deși nu spune prostii. *El*: barbă de macho și păr rebel, puțin nepotrivite cu silueta cam îngroșată și cei 45 de ani pe care încearcă să-i ascundă sub aerul boem, o învăluie în priviri hipnotice de șarpe la vânătoare, dar îi spune cu un zâmbet zeflemitor în colțul gurii că a hotărât să se retragă puțin la amanta pe care și ea pare s-o cunoască. Ea invocă cei 16 ani petrecuți împreună, invocă amintiri, copilul pe care-l au împreună, imploră subtil, cu aluzii la superficialitatea și găunoşenia amantei. El zâmbește sfidător și nu o contrazice, dar nici nu încetează s-o privească ca o cobră înainte de a înghiți un șoricel cu care a hotărât să se mai joace o vreme. Intuiția îmi spune că le va păstra pe amândouă, mutându-și vremelnic domiciliul de la una la alta, cu o nerușinare năucitoare. *Cupidon a orbit și trage aiurea cu arcul*, împrăștiind săgeți care se înfig în mese, scaune, fripturi și deserturi, sticle cu vin și cești de cafea. Cum ar fi viața lor dacă el ar afla azi că e falit sau are o boală de care trebuie să se îngrijească?

De Valentine’s-ul ăsta – sau de Dragobete, dacă sunteți mai naționaliști – ar fi greu să vă luați

partenerul de mână și să fiți sinceri? Să vă aduceți aminte că vă iubiți? Să spuneți ce așteptați și ce vă nemulțumește în cuplul vostru? Să încetați să funcționaţi ca un SRL ţâfnos de crescut copii și de plătit facturi? Ne risipim timpul inventând probleme, ca și cum viața n-ar fi destul de grea și de scurtă.

Chiar nu suntem capabili să ne oprim și să ne pierdem unii în ochii celuilalt?

Prânzul tihnit din copilărie

Amintirile noastre din copilărie sunt flash-uri de întâmplări încărcate cu emoții intense, spun psihologii. De aceea avem nostalgia gustului și aromelor fructelor și legumelor „de altădat'", de aceea nici o mâncare nu e așa de bună „ca la mama acasă", de aceea dulcețurile bunicii erau mai parfumate, iar mirosul de gutui sau levănțică al camerelor răcoroase din casa de la țară pare pierdut pentru totdeauna.

N-am auzit niciodată ticăitul sau alarma la ceasul de perete al bunicilor mei, de parcă timpul lor nu s-ar fi măsurat cu ceasul obișnuit, adus de la oraș. Odată ce intrai în sat erai înghițit de timpul lor, care se măsura în funcție de muncile specifice sezonului și de mesele zilei.

Când mă trezeam dimineața, primul gest era să încerc să ating tavanul cu degetele, ca să verific dacă rugăciunea adresată de cu seară îngerului meu păzitor își produsese efectele: „Eu sunt mic, / tu fă-mă mare, / eu sunt slab, / tu fă-mă tare." Spălatul, micul dejun și îmbrăcatul se desfășurau sub graba ieșitului la joacă, sub privirea îngăduitoare a bunicii, care pregătea deja masa de prânz pentru noi și pentru oamenii care munceau la câmp.

Mergeam întotdeauna cu ea să le ducem clăcașilor de mâncare, iar mie mi se părea o aventură să mă amestec printre ei și să mănânc cu

ei. În jurul orei douăsprezece soseau femeile cu desăgile doldora, întotdeauna oale de lut pline cu ciorbă de legume acrită cu iaurt și plăcinte calde umplute cu brânză și verdețuri, sau cu varză în zilele de post. Uneori aduceau și clătite sau o prăjitură din mălai dulce ori pandișpan cu fructe și oale de lut pline cu lapte bătut, care rămânea rece și răcoritor prin nu știu care minune. Mă fascina cum bărbații uscătivi, cu fețele arse de soare și cămășile îmbibate de sudoare deveneau cumva sfioși în preajma bucatelor, ca și când ar fi fost în fața unui miracol. Orice pâine era tăiată felii și împărțită doar după ce se făcea semnul crucii cu cuțitul pe ea. Se mânca în tăcere, temeinic și așezat, ca într-un ritual care sfințea munca femeilor, și ele trezite în zori să gătească. Uneori bărbații primeau un păhărel de palincă înainte de masă, și atât. Era pentru toți cea mai importantă masă a zilei, fără doar și poate.

Se odihneau la umbră o oră, două, femei și bărbați osteniți de muncă, acoperindu-și fețele cu pălăriile de pai, iar noi, copiii, ne jucam tăcuți în fâneața înmiresmată, fără să fie nevoie să ni se facă vreodată observații și fără să deranjăm odihna lor. Când se trezeau, povesteau o vreme, apoi se apucau din nou de muncă, ca și cum ziua ar fi început a doua oară.

Cum am ajuns oare de la ritualul acela aproape sacru la a ciuguli covrigi sau un pumn de fructe uscate? Cum am ajuns să credem că putem sări peste mesele zilei și să îndesăm seara în corpurile noastre, chinuite de statul ore în șir în aceeași poziție, toată hrana care ne construiește și ne dă viață? Deși ne îngrășăm și ne îmbolnăvim de boli ale civilizației, părem incapabili să ne întoarcem la orarul străvechi al mesei, când săracul sau bogatul, tânărul sau bătrânul, simplul țăran sau avocatul școlit la Paris, toți oamenii se așezau în miezul zilei la masă. Iar masa de prânz era cea mai importantă masă a zilei, momentul de răgaz care

făcea ca ziua să renască după-amiaza cu forța unui nou început.

Mi-e dor de prânzul tihnit ca de gustul roșiilor din copilărie. Ca de mireasma florilor pe care le împleteam zilnic în cununi, în fânețele în care clăcașii și femeile se odihneau liniștiți. Ca de ceasul mut de pe peretele cu icoană din casa bunicii, care măsura timpul după alte reguli, pe care acum nu le mai înțelegem.

Maman *și* papa *de pe altă planetă*

Cu regret vă anunț că au avut dreptate ăștia de scriu pe site-uri serioase despre extratereștri, am fost invadați! Reptilienii, sau ce mama naibii de specie or fi, sunt deja printre noi, perfect integrați. I-am văzut cu ochii mei, că m-a pus necuratul să aleg ca destinație de vacanță coasta bască, nefiind obișnuită să mai trăiesc fără o criză zilnică de palpitații și măcar o stare de leșin din 1990 încoace.

Dorința mi-a fost îndeplinită de cum am văzut trupele antitero cu mitraliere în mână pe aeroportul din Bilbao, pe plaja din San Sebastian și pe promenada din Biarritz. Bine că m-am dus cu sărurile după mine, cum sunt eu nevricoasă, să nu pați ceva, vr'un conflict de amor, că m-am înnebunit întotdeauna după băieții în uniformă.

Prima specie de invadatori pe care am identificat-o sunt femeile *bașce*: cupă D și E la sutien, funduleț bombat, pulpe musculoase, glezne subțiri, atitudine de caporal – sigur au uniformele crescute pe dinăuntru, sub piele. Mâncă cele opt mii șase sute de feluri de *pinchos* (din care eu, una, am putut gusta opt cu prețul a două tablete de colebil) fără să li se îngroașe talia și beau cot la cot cu bărbații fără să se îmbete. Să nu-mi spuneți mie că asta e rasă umană, că vă arăt fusta care nu mă mai cuprinde după vacanța asta!

A doua specie clară de invadatori veniţi din alte sisteme solare a luat formă de familie franceză (evident înstărită) care îşi petrece vara la Biarritz făcând surf, bodyboarding, călărie, golf și alte activități inutile care răpesc din timpul de odihnă. *Maman* e însoțită de o liotă de trei–cinci copii *bine-crescuţi* care o deranjează minimal pe plaja pe care zace zece ore la soare fără umbrelă, doar unsă des și din belșug cu creme de-ale lor, extraterestre. *Maman* are minimum 170 cm și picioare perfecte de 120 cm, pe planeta lor nu există celulită, iar abdomenul ei e plat ca și contul meu bancar după vacanța asta. Plus că are sâni frumoși necorectați chirurgical (că m-am uitat la ei ca Antipa la insecte, jur). Păi e posibil să fie om? *Exclus.*

Papa are 182 cel puțin, o adoră pe *maman* (chiar dacă admit că e posibil să aibă trei amante pe planeta de reședință, ar fi nedrept ca *maman* să țină doar pentru uzul ei așa un exemplar reușit) și se joacă cu copiii sau face sport cu ei pe plajă *pour ne pas déranger maman*. Puneți voi accentele corect în franceză, că eu sunt ocupată să pun accentul corect pe primul *e* de la *bouche bée*, gura căscată cu care am rămas de atunci încoace.

La ora unu jumate fix, *maman* scoate din papornița șic de plajă câte o baghetă proaspătă făcută sandvici pentru fiecare membru al familiei; sau se duc cu toții la o cârciumioară de pe faleză unde mănâncă două feluri plus cafea (*maman et papa*) sau desert (copiii, care au stat suficient în apa destul de rece și învolburată, cu maree puternice și valuri destul de năbădăioase). Beau apă (copiii) și, respectiv, vin (*maman et papa*). Nici măcar la masă nu apar trei bone, o soacră și o bunică care să-i convingă pe copii că peștele e comestibil. Deci sunt extratereștri, clar.

Cinează la șapte jumătate fix. *Maman* și *papa* mai beau un pahar de vin, toți mănâncă scoici, câțiva cartofi prăjiți și beau apă la carafă, apoi fac

o lungă plimbare pe faleze, să studieze comportamentul turiştilor obișnuiți (din specia umană pură), care se îndoapă cu înghețată, clătite și patiserie fină, exhibând cu mândrie șuncile care le-au ținut de frig când au pătruns cinci centimetri în ocean. Nu beau sucuri, nu mănâncă nimic între mese, nu tu covrigei, chipsuri, sticksuri, pufuleți, nimic, nimic, nici un deliciu fără de care specia noastră s-ar stinge indubitabil. Poate un fruct sau o clătită (ah, clătitele lor făcute în unt!) împărțită între doi membri ai familiei care ies epuizați din apă după două ore de surf.

M-am uitat și în pubele, fiindcă adună orice rest minuscul de pe plajă și-l aruncă în gunoi: nici un ambalaj de mâncare, nici o conservă de suc, nimica-nimicuța, fraților! Păi pot fi ăştia oameni? Nu pot. Fiindcă nimeni nu țipă, copiii nu plâng și nu protestează, *maman* și *papa* par relaxați și fericiți ținându-se de mână în timp ce își plimbă tribul de invadatori nenorociți printre bieții oameni care nu sesizează pericolul. Păi ăștia o să se înmulțească și o să ne impună obiceiurile lor! Cum să nu mergi, nene, cu sacoșa frigorifică plină de beri pe plajă? Să nu savurezi delicioși covrigei, minunați pufuleți sau pungi de alune și semințe în briza mării? Să nu te răcorești cu cisterne de suc și tone de înghețată? Păi ființa umană are fier în corp, ruginim naibii și ne invadează ăștia mai repede! Așa că, în deplină posesie a facultăților mintale, vă conjur să nu cumva să renunțați la a ronțăi, ciuguli, bea și țipa cel puțin 14 ore pe zi, în viața normală la fel ca în concediu. Nu de alta, dar fără o criză de palpitații și tahicardie zilnic nu mai pot trăi. Vacanțele astea printre extratereștri mă neliniștesc și mă sperie.

P.S. Celor care simt nevoia să mă îndemne patriotic să-mi petrec vacanța pe litoralul românesc le dau cuvântul meu că nu sunt încă pregătită pentru așa o încercare, nu am reușit să găsesc medicația potrivită. Promit însă să-mi fac o

electrocardiogramă, un test de efort și eventual o coronarografie – și apoi mă încumet. Sper să regăsesc aceeași țară pe care am bătut-o în lung și-n lat cu ani în urmă. Extratereștri românizați e puțin probabil să întâlnesc, asta e sigur.

Dumnezeu ți-a dat un înger.
Educă-l să devină om!

Am descoperit în jurnalul secret ținut de mamița, mam'mare și tanti Mița cele 12 secrete prin care și odorul vostru să câștige locul întâi pe clasă la obezitate, trândăvie, proastă creștere și boli. Vi le împărtășesc pe scurt, deși e plin internetul de antivaccinişti, site-uri de nutriție şi *parenting* modern care transformă orice pârţ într-o tragedie și copilul într-o problemă, privându-vă de cea mai mare bucurie posibilă: aceea de a crește un copil fără să-i tăiați aripile de înger.

1. Cauți grădiniță? Ai grijă în special la meniu: să fie bio, eco, fără OMG, *gluten free*, fără lactoză, fără E-uri și obligatoriu întocmit de un nutriționist pe care l-ai văzut la televizor. Nu cere diplome de studii și calificare de la nimeni, prețul și celebritatea media sunt garanții suficiente. Și ai scăpat, în sfârșit, de calvarul mesei cu copilul!

2. Minți cât poți legat de faptul că nu ai vaccinat copilul. În final tu ești MAMA lui și știi cel mai bine ce e potrivit și ce nu pentru el, acum și în vecii vecilor, amin! Dacă tot o să ai niște timp liber, poți începe să te gândești cum îi vei mobila sufrageria și ce nume o să poarte primul tău nepot. Apropo, știi ce flori îi plac copilului tău? Sau nu te încurci cu nimicuri din astea, că nu astea te fac om?

3. Dacă nu găsești nici o grădiniță pe placul tău – ceea ce e foarte probabil –, stai acasă și fă *home schooling* cât poți de mult, ești cea mai competentă. Faptul că abia ai trecut clasa din cauza matematicii și fizicii, iar chimia îți este complet străină nu reprezintă decât argumente că

ai fost traumatizată toată copilăria și adolescența de un sistem nepersonalizat de învățământ, noroc că ai reușit să-l fentezi cu brio.

4. Dacă totuși ți-ai călcat pe suflet și l-ai dus la grădiniță ori la școală, nu ține cont de ce îți spun educatoarea sau diriginta: sunt niște tâmpite! Ce cred ele, că dacă vorbesc una, două limbi străine și au studiat pedagogie știu mai bine decât *tine* ce nevoi are copilul *tău*? Oricum, îți cer lucruri foarte grele, n-au înțeles tâmpitele că te-ai întors la job și ai o carieră de făcut? Comentează peste tot că dai banii degeaba.

5. Permite copilului să se culce cât mai târziu, ca să se trezească greu dimineața și să scapi și de corvoada micului dejun. Dacă totuși i-ai pus un bol cu spălătură de migdale sau soia și müsli cât mai neprocesate sub nas, țipă continuu la el în timp ce te îmbraci, te fardezi sau îți bei cafeaua. Puțină adrenalină de dimineață o să-l obișnuiască cu greul.

6. Ferească Dumnezeu să-i faci copilului sandviciuri de cu seară pentru a doua zi, eventual cu participarea lui! Are bani, își poate cumpăra singur de mâncare, doar e cel mai deștept copil din lume. Nu controla niciodată cum cheltuiește banii.

7. Du-l la nutriționist la 7, 10 și 13 ani ca să-l învețe să se abțină de la mâncare. Faptul că te vede mâncând seara ca turbata nu poate fi un impediment să se hrănească sănătos, să înțeleagă că TU și tac'su ați muncit toată ziua, meritați măcar atâta recompensă. E preferabil s-o găsești pe nutriţionista care să te înțeleagă și să vă repeziți ca uliii în capul copilului amândouă. După ce ieși de la consultație, ignoră tot ce ai auzit, copilul trebuie să țină minte și să execute, că nu-i tâmpit! *Tu* ți-ai făcut datoria.

8. N-ai timp să-l duci după școală la vreun club sportiv fiindcă lucrezi, ce e așa de greu de înțeles? Pe maică-ta n-o poți ruga, că o dor picioarele de cât a stat în bucătărie să facă chiftele, șnițele și

prăjituri, să mănânce copilul doar mâncare făcută în casă. Mă rog, și să calce, că tu nu ai timp. Nici pe soacră-ta n-o poți ruga să nu-i cumpere merdenele, înghețată și ciocolățele când îl ia de la școală, oricum nu te ascultă. Și ea știe mai bine; ce, pe vremuri erau atâtea mofturi? Nu erau. Și uite ce oameni de nădejde sunt în jur. De nădejde și obezi.

9. Bea sucuri carbogazoase pe furiș, ai și tu o slăbiciune, chiar nimic să n-ai voie? În schimb alcoolul poate fi băut fără rezerve în fața copilului. Dă-i să guste dacă-i e poftă. Oricum îi dă taică-su dacă nu îi dai tu.

10. Profită de ora mesei, la cină, să-l cerți pentru tot ce nu face bine la școală, acasă, la lecții. Sau că e dezordonat. Când altcândva ai timp să-l educi? Și ceartă-te și cu tac-su, care e un bou și nu apreciază ce mamă şi nevastă minunată ești.

11. Sertarul cu dulciuri e secretul iubirii și liniștii în familie. Ai mare grijă să fie cât mai plin și cât mai accesibil. Pentru nota zece cu cunună, învață-l pe copil să ronțăie nuci, alune, migdale, fistic oricând face o pauză de învățat, sunt pline de grăsimi sănătoase, omega 3 peste omega 6 peste omega 9. Atenție însă! La televizor sunt permise doar semințele, chipsurile și floricelele, așa, ca mici capricii.

12. E weekend! Ești praf, ai muncit toată săptămâna. Mergi la mall, acolo există pizza, burgeri, cartofi prăjiți și înghețată, măcar n-o să facă nimeni mofturi la masă. Obligatoriu să aibă fiecare o tabletă, un telefon sau un joc electronic, să vă și relaxați în timp ce mâncați. La masă nu se vorbește, asta se știe de mii de ani. Cu ocazia asta poți intra și tu pe forumuri de mămici ca să dai sfaturi și indicații despre cum se crește un copil. Ești cea mai competentă. Ba chiar poţi deschide un blog, că tot te cam plictiseai seara de când copilul se spală singur și nici povești nu li se mai citesc copiilor de când există tablete.

Doamne, binecuvântează progresul tehnologic! Ne-a dezvăluit pericolele vaccinării, secretele *parenting*-ului și ne permite să ne relaxăm și să mai socializăm puțin cu alte *mame*, aproape la fel de minunate. Și ne-a confirmat: copilul e *o problemă*.

Vreau să fiu cât mai repede bunică

Da, vreau să fiu cât mai repede bunică!

Bunicele pot fi grase, e certificatul de bune gospodine și bunătate, am văzut eu la televizor, în reclame.

Bunicele pot fi nerușinate toată dimineața, mișunând prin oraș în aşteptarea orei la care iese Goe de la școală.

Bunicele pot fi rigide și perfide, îndopându-l pe îngeraș cu înghețată și croissante în drumul de la școală până acasă, iar acasă îi pot da oricâte chifteluțe și bombonele și să jure apoi că mititelul a mâncat sănătos – toți morcovii din supă.

Bunicele pot părea zâne bune, aprovizionând pe furiș sertarul cu dulciuri din care miss Piggy în devenire este încurajată să se servească ori de câte ori ia o pauză de la lecții.

Pe bunice le pot durea șalele ori de câte ori se pune problema să ducă nepoțelul la un club sportiv, după ore, fiind însă surprinzător de agile când gătesc kilometri de plăcinte dulci sau sărate. Bunicele au voie să gătească „ca pe vremuri“, călind ceapa într-o tonă de ulei indiferent ce gătesc. Și au voie să se retragă seara la talk-show-uri, lăsând verificarea notelor și a lecțiilor făcute cu ochii la desene animate în seama părinților, doar ei poartă responsabilitatea educației, nu?

Bunicele au voie să fie sabotorul perfect al nepoților și să se mire la nesfârșit când îngerașul trece de 14-15 ani și se metamorfozează brusc într-un mic diavol obraznic, dictatorial, grăsuț și prost educat. E clar că e de vină ginerele/nora, a zis ea,

bunica, că nu e marfă bună încă dinainte de nuntă. He, he, bunicele sunt intuitive și au experiență de viață!

Eu sunt nițel consternată de acest nou model de bunic/bunică, pentru că am avut parte de modelul clasic, expirat, de bunici evlavioși, iubitori, dar severi când venea vorba de reguli. Fără țipete, fără nuiele, fără trocul cumpărării iubirii cu mâncarea preferată și dulciuri. Cu povești, cu rugăciunea *Înger, îngerașul meu* în fiecare seară și măsurătoarea empirică de a doua zi de dimineață, când încercam să ating grinzile podului, ca dovadă că am crescut, ca orice copil ascultător și fericit. Cu amintiri fabuloase din satul românesc nepervertit, în care timpul nu se măsura cu ceasul, ci prin alternanța muncii cu sărbătoarea, a morții cu învierea sezonieră. Cu năzdrăvănii și mici pedepse pe măsură, care nu m-au agresat psihic și nici nu mi-au deranjat buclele și personalitatea.

Dacă vreți să știți cu ce bunici v-ați pricopsit, desființați sertarul cu dulciuri și înscrieți-vă copilul la un club sportiv. Am încredere totuși că toți bunicii își adoră nepoții și vor înțelege ce e folositor pentru copil.

Eu, una, abia aștept să fiu bunică, să-mi duc nepoții la ski și în drumeții, să le citesc povești și să spunem rugăciunea împreună, seară de seară. Și să facem împreună prăjituri, bineînțeles! Bunicele au voie totuși să fie nițel nerușinate.

PRESA BATE FILMUL

Nemaiîntâlnitele, nemaivăzutele, neasemuitele virtuţi ale mămăligii

Pentru a citi articolul despre mămăligă şi binefacerile porumbului (apărut la o secţiune *Health & Lifestyle* şi gratificat cu 2 600 de *like*-uri) e necesar să ascundeţi obiectele tăioase şi contondente din casă, să vă aşezaţi în poziţia lotus sau în orice poziţie care vă împiedică să ţâşniţi spre beregata cuiva, să număraţi până la zece înainte de orice acţiune şi să respiraţi adânc.

Aşa, acum puteţi citi. Rar am văzut mai multă prostie şi incompetenţă în stare atât de pură: fiecare propoziţie e o insultă la adresa inteligenţei cititorului şi o aberaţie ştiinţifică, dar o completă caracterizare a autorului acestui şirag nepreţuit de perle.

Bun, acum numărăm până la zece din nou, respirăm adânc şi comentăm textul. Ne putem ancora cu frânghii de calorifer, pentru mai multă siguranţă.

Deci porumbul are 80-90% acizi graşi nesaturaţi, adică mai mult decât orice ulei extravirgin de măsline, ştiut fiind că atunci când îl fierbi se ridică grăsimea la suprafaţă mai ceva ca la ciolanul de porc şi că, din porumbul uscat, se obţine o slăninuţă de o calitate excepţională. Acizi graşi în mămăligă???

Deşi nu i-a mai rămas bietului porumb decât 10-20% din compoziţie, textul zice că are multe *hidrocarburi* (adică petrol, bitum etc.), amidon (ura! aici e singurul loc în care a nimerit-o) şi *albumine* (aşa că dacă nu ai ouă, poţi face bezele

cu spumă de porumb, ceea ce îi doresc autorului să găsească la cantina unde mănâncă zilnic hidrocarburile necesare funcţionării creierului său minuscul). Ce mi-s hidrocarburile, ce mi-s carbohidraţii? Tot aia, nene!

Mai număraţi până la o sută, întăriţi nodurile la frânghii şi să continuăm: are fooaarte multe vitamine, mai ales din grupul B, necesare creierului, şi „acesta luptă stresului“, o formulare foarte scuzabilă, rezultat al emoţiei care l-a cuprins pe autor citind şi răscitind ştiinţă pură de pe site-uri, mama şi tatăl biochimiei şi nutriţiei. Să ignorăm boala numită pelagră, care a făcut ravagii printre ţăranii săraci care mâncau doar mămăligă goală cu lunile (manifestată prin triada: dermatită–diaree–demenţă), din cauza sărăciei în vitamina B_3 (niacina, vitamina PP) a porumbului; între timp, porumbul a fost altoit cu fleici şi pelagra e amintire.

Zice ziaristul că mămăliga are proprietăţi astringente (termen valabil doar pentru piele, în aplicaţii locale), diuretice (nu mămăliga, ci mătasea de porumb), antiinflamatoare (o fi porumbul altoit cu aspirină, mai ştii?), iar vitamina E prezentă în cantitate mare luptă împotriva infarctului şi artritei, că ce mi-e artrita, ce mi-s arterita sau arterio(atero)scleroza, important e că atunci când mănânci mămăligă e „ca şi când ai lua un pumn de pastile“. Mai bine lua un pumn simplu autorul textului, zăcea o oră inconştient, dar îşi salva reputaţia profesională. Rezistaţi, că mai avem puţin: „porumbul fiert are potasiu“. Hait! Dar crud? Are fier sau cupru? În popcorn o fi existând molibden, iar porumbul copt o fi plin de siliciu? Cât oare din tabelul lui Mendeleev ascunde mămăliga făcută din porumb de pârgă (adică copt în cuptor înainte de a fi măcinat pentru făină)?

Inspirăm pe nas, expirăm luuung pe gură, facem mantre de zen şi citim ultima propoziţie, din care aflăm că mămăliga caldă e pansament gastric,

foarte utilă în ameliorarea ulcerului gastric şi gastritei hiperacide. Dar rece? Devine leucoplast şi e bună pe răni? Se lipeşte de la hidrocarburi şi putem asfalta străzile oraşului? Aş trimite primăriei articolul, să asfalteze oraşul cu mămăligă!

Dezlegaţi-vă de calorifer, deznodaţi-vă din lotus şi mâncaţi o mămăligă ca antiinflamator şi cardiotonic, ca să nu faceţi infarct din pricina unui articol idiot, complet nedocumentat şi postat în bătaie de joc şi cu profund dispreţ pentru cititor sau meseria de ziarist. Ruşine să-i fie persoanei care a scris această incomensurabilă tâmpenie. Şi celor 2 600 de persoane are au dat *like* postării: există o limită a inculturii medicale, şi anume cartea de chimie de clasa a şaptea.

Acuma eu mă întreb totuşi: persoana care a scris asta e funcţională? E capabilă să înţeleagă că la semafor se stă pe loc atunci când e roşu? E capabilă să utilizeze o cartelă de metrou? Că telefon mobil şi acces la internet are precis. Cu consecinţe grave.

Citiţi şi gândiţi, fiindcă autorul dăcât scrie

Din categoria „eram vegani și când mâncam dinozauri“, să vedem ce mai publică *cualiti pres*, aia formată din verișoarele redactorului-șef, de trebuie să le corectezi de trei ori articolul pe care l-ai scris tot tu, de exasperare că nu sunt în stare nici măcar să transcrie corect un text sau un interviu înregistrat pe reportofon.

Zice recent o publicație că gladiatorii romani au fost vegetarieni și că erau hrăniți numai cu orz ca să-și păstreze agilitatea. Fără doar și poate, mă gândesc, doar aveau romanii tot interesul să le dea cea mai bună hrană celor care urmau să moară în maximum trei lupte, rupând orzul de la gura populației și chiar a împăratului, silit să mănânce limbi de ciocârlie și alte tocănițe din animale

moarte pentru ca gladiatorilor să le rămână orzul cel gustos. Studiile mele despre alimentația gladiatorilor se rezumă la filmele cu Asterix și Obelix, filme din care am înțeles că Obelix mânca un bou, un mistreț și câteva zburătoare la o masă, iar pentru restul tribului trebuia să pregătească druidul o băutură magică ca să aibă atâta putere cât mâncătorul de fripturi.

Rușinată de incultura proprie, am accesat articolul original (publicat într-o revistă străină) ca să mă lămuresc direct de la sursă. Cum ziceam, *cualiti pres*. Zice originalul că gladiatorii erau hrăniți cu cereale inferioare tocmai pentru că nu erau favoriți în studiile statistice de longevitate. Și că alimentația consta mai ales din cereale, exact ca la restul populației. „Mai ales“ ăsta schimbă puțin sensul afirmației (adică mai primeau și altceva, nu doar cereale); dar de ce să ne încurcăm traducând cuvinte mici? Iese articolul prea lung și nu mai avem loc în pagină pentru topul maneliştilor și ultimul aliment care vindecă în 48 de ore cancerul. Și au mai descoperit antropologii că oasele gladiatorilor conțineau mai mult stronţiu, un element radioactiv foarte prietenos și atât de util în cazul terapiei cu tot felul de pietre aduse din fundul mării, din jurul vulcanilor și a zonelor cu miracole tip găini cu trei picioare. Stronţiu care provenea dintr-o băutură specială, făcută din cenușă de plante și alte ingrediente necunoscute (probabil nițeluș din pudra magică obținută de la ultima erupție a Vezuviului), băută pentru a compensa aportul insuficient de minerale. Cum bem noi acum băuturi din tablete efervescente de calciu și magneziu, sper însă că fără stronţiu.

Repet până la exasperarea celor care se ostenesc să priceapă ce scriu: în nici un sit din care s-au prelevat oase de hominizi nu au fost descoperite dovezi cum că am fi fost vegetarieni vreodată în decursul istoriei. Colesterolul (provenit exclusiv din surse animale) e necesar sintezei de

testosteron, care dă combativitate, fertilitate femeilor și farmec bărbaților (ca să nu intru în amănunte de masculinitate). Nu există colesterol vegetal; fitosterolii din plante nu pot fi sursă pentru testosteron. Și nici pentru sinteza de lecitină atât de necesară sistemului nervos. Băieții „cu mușchi“ îndopați pe la sălile de sport cu pulberi proteice provenite din soia stau mărturie, cu ţâţicile lor cu tot. Asta nu înseamnă, evident, că putem mânca precum bunicii noștri pâine cu slănină toată ziua, bună ziua, nefăcând nici un fel de efort fizic. Ci cu măsura efortului pe care-l facem și a frigului la care suntem expuși.

Iar celor care mestecă fără încetare migdale, alune etc. pentru că sunt „bune“ și își scaldă mâncarea în ulei, că e de măsline, doamna doctor, le reamintesc că abuzul de grăsimi vegetale este la fel de nociv ca cel de grăsimi animale, producând același grad de arterioscleroză (popular, îngroșarea arterelor).

Deși ezit dacă e mai periculos să ne îndopăm cu fripturi și omlete sau să citim presă tendențioasă ori de proastă calitate, scrisă în stilul caracteristic românesc „las’ că merge ș-așa“. Tot infarct poți face de la amândouă.

Zece sfaturi ca să petreci vacanţa ideală culinar

Nu e bine să pleci în vacanţă fără pregătire prealabilă, după modelul: am muncit – am obosit – trăiască vacanţa! Trebuie să şi citeşti în toate revistele zece sfaturi despre cum să-ţi pregăteşti pielea pentru expunerea la soare, ficatul pentru abuzul de alcool, coatele pentru cozile de la chioşcurile de pe plajă şi obrazul gros pentru aruncatul gunoaielor peste tot. Întotdeauna sunt zece, biblice, chintesenţă a inteligenţei ziaristice.

Vin şi eu cu zece sfaturi despre cum să câştigi în vacanţă 5% din greutate săptămânal, până nu-i

trece statului prin cap să pună taxe şi pe kilogramele astea.

1. Evită călătoria cu avionul, mâncarea e puţină şi proastă; în schimb, în maşină poţi ronţăi tot timpul chipsuri, floricele şi covrigei minunaţi.

2. Ia obligatoriu micul dejun, e masa cea mai importantă, nu? Omletă cu şuncă şi caşcaval, pâine cu unt şi salam ori dulceaţă, cereale, iaurt cu fructe şi foietaje dulci cu stafide şi ciocolată. Bea suc de fructe. Mult.

3. Până la prânz mestecă fără oprire orice ai cumpărat de la supermarket: croissante cu ciocolată, napolitane, sticksuri, gogoşi şi/sau îngheţată învelită în ciocolată. Şi nu uita să bei băuturi răcoritoare carbogazoase, 10 g de zahăr la 100 ml. Nu te arunca la fructe: fermentează şi rişti să pari (în mod eronat) burtos.

4. Masa de prânz e masa de bază a zilei! Chiar dacă e cald, o ciorbiţă cu smântână şi pâinică e bine-venită. Obligatoriu cartofi prăjiţi cu şniţele la felul doi; cere şi parmezan ras pe cartofii prăjiţi. Dacă te pune necuratul să vrei salată, toarnă o sticluţă de ulei pe ea. Desertul e tot obligatoriu, dar poţi alege ce-ţi place. Nu uita să bei măcar o sticlă de vin, că e trecut de 12. Somn de voie.

5. Dacă nu vrei să pierzi vremea la restaurant sau nu stai grozav cu banii, fast-food-urile te aşteaptă cu meniuri complete, 1 000 kcal fiecare.

6. După-amiezile pe plajă sunt cel mai plăcut lucru în vacanţă! Nu te sfii să bei câte beri poţi, cu chipsuri sau alune sărate alături.

7. Cina se ia după ora nouă, să se mai stingă căldura şi să poţi bea o tărie înainte de aperitiv, fel principal şi desert, apoi vin sau bere, că ai transpirat toată ziua, Doamne fereşte de deshidratare! Să ai neapărat triferment ori colebil cu tine, altfel te poţi face de ruşine în faţa turiştilor mai temeinic pregătiţi de vacanţă. Evită legumele (au pesticide) şi peştele (poate conţine bacterii mortale).

8. Nu pierde petrecerile pe plajă, cu cocktailuri şi gustările reci ornate cu maioneză.

9. Minibarul de la hotel e făcut să fie golit: respectă-te cu un Snickers şi o bere înainte de culcare.

10. Fereşte-te să faci zece metri pe jos! Dacă faci excursii, montează grătarul la maximum trei metri de maşină sau ia-ţi ciocolată şi chipsuri în autocar. E destul să intri în mare ori în piscină ca să faci pipi, nu înota nici un pic.

Cu riscul de a vă pierde respectul, recunosc că nu am nici un merit ştiinţific în elaborarea acestor reguli: doar am luat notiţe de la oamenii întâlniţi. *Joie de vivre* la maxim! *Et de mourir avant*, aş adăuga eu.

Eşti ceea ce mănânci sau ceea ce citeşti?

Credeam că nu există nimic mai tâmpit decât revistele de femei până când mi-a căzut în mână o revistă pentru bărbați; la coafor, unde altundeva? Probabil bărbații sunt mai ușor impresionabili și nici nu știu atâtea savantlâcuri ca femeile, drept care sfătuitorologii de serviciu fac și mai puține eforturi să nu se facă de râs înainte de a treia frază.

Deci: *Îmbătrânești pe zi ce trece = împlinești 30 de ani* e titlul articolului pe care l-am savurat chicotind pe înfundate în timp ce priveam diverși moșuleți de 31–40 de ani, unul mai macho ca altul (credeau ei), în timp ce își aranjau podoabele capilare. Sunteți niște bieți expirați, bre, uite ce zice revista asta! Zicea sistematic, pe capitole, ce trebuie să facă bieții decrepiți, după 30 de ani, ca să mai mascheze trecerea timpului. De exemplu, pielea: trebuie unsă seara cu o „soluție nonemolientă de vitamina C – care (cică) inversează procesul de degradare a colagenului“. Adică seară de seară trebuie să spargă feciorul tomnatic vreo 845 000 de fiole de vitamina C în cadă, să încălzească soluția cu termoplonjorul și să

se scalde acolo până se întărește colagenul și iese gata împăiat din baie ca o Afroditâ modernă, renăscută din spuma vitaminei întăritoare. Și ridurile dispar. Poate chiar se inversează. O fi valabil și pentru cucoane, că aș încerca și eu?!

Plămâni: „Respiri ușor dacă mănânci usturoi, alicina și alți compuși fiind arme secrete pentru păstrarea sănătății plămânilor.“ Ce sex o fi având autorul acestor sfaturi, oare? Dacă e femeie, sigur e amantă. Dacă e bărbat, e un dement periculos care a descoperit o nouă armă de exterminare în masă; sper să-l găsească la timp cei de la antitero și să-i interzică pentru totdeauna accesul la computerul la care scrie.

Inima: „Întreabă-ți partenera cum dormi.“ Dacă dormi tot timpul și sforăi, e posibil să nu ai parteneră, întreabă asociația de locatari. Sau mai bine fă-ți un EKG și întreabă cardiologul, ăla măcar nu o să se vaite că s-a măritat cu o drujbă nocturnă.

Ficatul: „Du-te acasă înainte să se închidă barul“, zice revista. Nu precizează că nu trebuie să golești tot raftul de sus de sticle, important e să pleci înainte de ora închiderii. Nu zice nici dacă ficatul rămâne la fel de sănătos dacă pleci în patru labe sau cu SMURD-ul, spre camera de gardă, important e doar să pleci înainte de a te da afară chelnerii. Poate ăia știu lovituri secrete în ficat pentru recalcitranții care nu țin la sănătatea ficatului? Rămân nelămurită, dar mă liniștesc complet când citesc mai departe că „usturoiul (v-am zis eu că e un obsedat) și cafeaua refac ficatul defectat de alcool“. Băieții de la antitero, luați cu voi și o cămașă de forță, vă rog, dacă suflă spre voi infractorul ăsta e sarin curat, păcat de bătrânețile voastre de băieți de peste 30 de ani!

Urechile: „Pentru a te proteja împotriva zgomotului puternic făcut de mașinile de tuns iarba sau de șefii temperamentali, deschide o sticlă de vin roșu.“ Și du-te acasă înainte de a se închide și la serviciu, acasă ai parte doar de zgomotul suav

făcut de bormașinile vecinilor și de șoaptele nevestei tale temperamentale, care va fi deosebit de drăgăstoasă în exprimare când o să te vadă venind acasă pilit și șomer. Sigur urechile tale vor rămâne protejate, despre posterior nu garantez însă – la câte șuturi o să primești.

Penisul: „Poți preveni dependența de tableta albastră cu cantități mari de fructe de pădure, citrice și exercițiu fizic.“ Ai putea să te faci cioban: mergi cu oile la munte, faci exercițiu fizic, afine și mure la tot pasul. Femeile sunt mai rare, dar ce contează amănuntele astea triviale când e vorba despre fala bărbăției? Să-ți comanzi la sală câte un camion de lămâi și o cisternă de smoothie-uri din fructe de pădure e inoportun. Dacă a mai citit cineva articolul ăsta? Te deconspiri și riști să te alegi cu porecle deloc măgulitoare, nu toată lumea va înțelege că prevenția e sfântă. Bunăciunea aia de fată care e instructoare de aerobic în nici un caz.

Nu-ți mai rămâne decât să te pensionezi cât mai ai încă 29 de ani și să dispari la un azil, ca să te retragi în plină glorie, clar. Și acolo poate găsești o revistă cu sfaturi despre cum să ucizi autori de articole imbecile din reviste fără să fii prins, măcar salvezi generații întregi de bărbați – ba chiar și de femei – de la dispariție.

PSEUDOȘTIINȚĂ FĂRĂ CONȘTIINȚĂ

Nemurire bio-etno-strămoşească-cuantică

Helău, helău, evribadi!!! Mi, big investăr in ior biuutiful cauntri! Adică, pe româneşte: aveam io neşte bănişori şi puţintică lipsă de prejudecăţi şi am căutat pieţe bune de investit. În Africa nu mă duc fiindcă mi-e frică de Ebola şi de războaie, dar tot am găsit un neam care vrea să se întoarcă în epoca primitivă. De altfel nici nu aveţi încotro: spitale ioc; doctorii au emigrat; legislaţie serioasă – sanchi, universităţi dubioase – cât cuprinde. Tendinţe? Etno. Bio. Zero educaţie medicală, dar preocupaţi de nemurire (mai puţin de profilaxie şi igienă, inclusiv morală). Zero repere, ceea ce nici nu e de mirare după 70 de ani de comunism cu faţă inumană şi umană. Creduli până la prostie şi fuduli, deşi vă impresionează orice este străin sau nu înţelegeţi (nu că aţi verifica, măcar pe *goagăl*). Vă bate istoria cu capul de pereţi şi uitaţi senini.

Deci ce vă vindem? Nemurire bio-etno-neaoş strămoşească cu tehnologie cuantică. Pastile, că vă plac la nebunie. Extracte naturale forte din ibricul cu ceaiuri de leac, plus niscaiva Tibet, Peru, China sau Africa exotică, că dacii voştri erau fraţi cu civilizaţiile străvechi, îşi trimiteau whatsapp-uri energetice (că de scris, ioc).

Firmele noastre au nume magice: Dacia, Getica, Herba, Plant, Verde Viu etc. Deja v-am captivat atenţia, nu? Avem două feluri de produse: un set pentru babe, gospodine şi nevorbitori de engleză: siliciu organic / aloe ferox / AFA imunitate / Detox complet / Cicoare extract de slăbit etc. Dacă nu consumaţi minimum trei, aţi belit-o! Întâi detox, apoi slăbire sănătoasă şi apoi fortificare, că doar

orice prost ştie că atunci când slăbeşti îţi scade imunitatea, îţi atârnă pieile şi îţi cade părul; aşa că v-am pregătit *di tăti*. Cu testimoniale, martori cu nume şi numere de telefon şi explicaţii aiuritoare, da' oricum nu înţelegeţi şi nici nu verificaţi nimic. În caz că nu obţineţi rezultatele promise, avem şi explicaţia: nu aţi făcut totul ca la carte! Împachetarea cu frunze de brusture şi expunerea la soare între orele 13 şi 15 cui o lăsaţi? Păi nu ştiţi că razele de soare filtrate prin brusture pătrund direct în sânge, care, reflectându-le, reflectă şi toxinele? Nu? Eh, de aia nu v-a ieşit cura, pentru că nu aţi ajuns să eliminaţi pe gură un lichid vâscos, cu aspect purulent şi miros fetid, alea erau adevăratele toxine care dospeau în organele voastre interne!

Dar comprese cu gălbenuş încălzit la lumânare v-aţi pus? Nuuu? Păi organismul e o „antenă de absorbţie a undelor electromagnetice" – nu că aţi şti ce sunt alea –, cum să te fereşti fără comprese?

Nu-i nimic! Am produs pentru voi *tescovina medicinală*, că voi v-aţi băut până şi pufoaicele, slabe şanse să mai găsiţi ceva borhot prin butoaie. 90% resveratrol, nemurire curată! Doar dacă v-o administraţi cu două cure de Exorcizal, un amestec de plante care alungă duhurile rele şi deochiul, că tot trăiţi ca în secolul al X-lea, când se credea că durerea de cap se tratează cu ficat de măgar, durerea de dinţi se combate îndesând pe gâtul omului un şoarece mort şi bolile sunt provocate de spiriduşi care trag în oameni cu săgeţi minuscule, otrăvite.

Helău, iţ mi ăghen! Cum care *mi*? *Mi*, investitorul strategic în leacuri uitate, plante fermecate şi nemurire la pastilă. Azi vorbim despre a doua categorie de cumpărători, zişi *target*: corporatiste veştede, absolvenţi de facultăţi obscure cu taxă şi masterate online, vorbitori mediocri ai unei limbi străine, umblaţi prin străinătate mai ales la *team building*-uri, dive şi

consorţi. Ai muncit din greu să aduni hârtii numa' bune de pus în WC-ul din curte al lu' mamaia? Ai făcut două facultăţi la fără frecvenţă şi ai zeci de diplome de la seminarii la care ai dormitat cu gândul la shoppingul de seară şi petrecerea din club? Ai mers pe jos doar ca să duci gunoiul, şi cratiţa ţi se pare o tortură ridicolă? Ai făcut un copil pe ultima sută şi vrei să recuperezi? Stai pe net şi la cursuri de *parenting*, Doamne fereşte să pierzi ceva noutăţi! De altfel, despre ce i-ai putea vorbi copilului? Îl poţi învăţa care e salcia şi care e stejarul, care e secretul pandişpanului şi care sunt constelaţiile pe cer? Haida-de, şi la şcoală ce să mai înveţe? Mai bine ia pastile de întinerire, de fortificare – copilul e o *problemă* –, de slăbire şi de creştere a masei musculare, plus neapărat pastile de relaxare şi zen. Zenul non-stop e ţelul suprem în lumea asta rea, îl avem noi în pastile cu extracte naturale de verze exotice, ierburi şi alge inferioare, dar din străinătate, numa' bune să înlocuiască mâncarea gătită, mersul pe jos şi anii pierduţi. Nu cicoare ca pentru ţoape, ci Slim-ceva, cu cel puţin o câmpie de leacuri, că tot nu ai habar cum arată o câmpie altfel decât din maşină.

Cartilajul de rechin sugerează oceanul, surful şi vacanţa? Bagă, e pentru oase şi zicem că ai fost şi la plajă, doar n-o să stai pe nisip în soarele cancerigen.

Şi, *speşăl ofăr*, gama noastră de produse care stimulează înmulţirea celulelor stem (nici astea nu ştii ce sunt, ştii doar că ai plătit nişte mii de euroi ca să le pui la bancă pe ale copilului, deci trebuie să fie miraculoase, că n-ai avut timp să verifici). Avem deci *fertility stem*, *beauty stem*, *articular stem*, *alergy stem*, mai multe chiar decât e nevoie pentru un regiment, amestecuri de mătasea broaştei românească, indiană şi chinezească; ţi-am scris denumirile în latină, ca să satisfacem nevoia ta de ştaif aparent. Hai, cumpără şi înghite, doar n-o să iei suplimente de ţopârlance de secol X, tu eşti

o femeie progresistă şi independentă, ai ajuns deja la început de secol XX, când intestinul gros era considerat o hazna la purtător şi deci cauza tuturor bolilor, drept care se rezeca şi se arunca la gunoi, unde îi e locul. Ce să te operezi? Îţi oferim noi lichid de clismă, detox de weekend (o diaree prelungită care poate fi şi leac de iubire şi motiv de divorţ pentru perechea ta, dacă e retrograd ca în secolul X, când îndrăgostitului i se ardeau sub nas fecalele iubitei ca să îi treacă „boala“).

Tot e mai bine decât să ţi se dea găuri în cap şi să ţi se distrugă ţesutul cerebral pentru vindecarea isteriei, prostiei şi bolilor psihice, ca prin anii ’40. Sau să ţi se facă lobotomie şi şocuri electrice, la modă prin anii ’50. Mai bine stai cu pretenţiile la început de secol, încă te poţi salva cu minunatele noastre extracte naturale pentru orice şi împotriva a orice. Totul cu nanotehnologie, clar. Şi noi îi preaslăvim pe antici, pe Galen în special, cel care credea că creierul e un cheag mare de flegmă. Bani să iasă!

Dă, Doamne, un infarct,
că de vaccinuri mă feresc singur!

Dacă tot am ajuns la capitolul doctrine periculoase, să vorbim puţin despre Noua Medicină Germanică, o imbecilitate pe lângă care pălesc cele mai năstruşnice declaraţii despre interesul naţional şi escortele sale.

Fondată de dr. Ryke Hamer în urma unor experienţe personale cu adevărat nenorocite – fiul său a fost împuşcat mortal, apoi a făcut un cancer testicular, de care s-a vindecat însă cu ajutorul medicinii convenţionale –, tâmpenia asta a creat adevărate secte pe internet, secte în care guru manipulatori îi incită pe fraieri şi naivi să respingă vaccinarea şi orice tratament al medicinii convenţionale ca să scape din conspiraţia Big Pharma. De prisos să adaug că guru însuşi fuge la

spital, cu pletele în vânt, ori de câte ori are o urgenţă, pentru ca mai apoi să revină cu acuze şi mai fanteziste despre corpul medical.

Sigur că, din nefericire, există şi câţiva rătăciţi de doctori care susţin astfel de aberaţii, fie pentru că sunt iremediabil idioţi şi nu au înţeles nimic din medicina pe care au studiat-o, fie pentru că au deliruri sistematizate (boli psihice cu debut în viaţa de adult, în care pacientul pare normal în afara temei de delir şi duce o viaţă perfect normală, sesizând noi că îi filează o lampă doar când se atinge subiectul de delir).

Ce zice Noua Medicină Germanică? În primul rând că nu există boli, sunt doar invenţii ale doctorilor ca să vă mulgă de bani. Deci: totul pleacă de la un conflict sau un şoc, ceea ce va genera nişte vibraţii în creier (un fel de clopoţei ai lui Dandanache, presupun) şi produce un fel de simptomatologie de avertizare: pierderea apetitului, a somnului (normal, cum naiba să dormi când îţi sună clopoţeii în cap?), senzaţie de oboseală etc. Vindecarea apare – în mod paradoxal pentru o minte cât de cât limpede – abia atunci când pacientul se simte bolnav sau îşi descoperă tumori, are dureri, febră sau alte simptome care pe dumneavoastră vă fac să mergeţi la medic, când de fapt ar trebui să staţi liniştiţi acasă sau la cârciumă cu prietenii, aşteptând „criza de vindecare“. Adică epilepsia, leucemia, cancerele de orice fel, diabetul, bolile autoimune. Cea mai cunoscută criză de vindecare – zice dezaxatul inventator – e infarctul. Minunat. Să ne petrecem toţi infarctele cu prietenii şi familia; aştept oferte de „organizare şi petrecut infarcte“ de la restaurantele de fiţe şi de cartier, după posibilităţile vindecatului.

Şi mai zice dr. Ryke Hamer că durerile au doar rostul de a-l linişti pe bolnavul care nu e de fapt bolnav, ci în curs de vindecare, aşa că nu cădeţi în greşeala de a lua antialgice, că împiedicaţi vindecarea, oameni buni!

Ce lume minunată ni se întrezăreşte cu toţi osteoporoticii, arşii, operaţii etc. urlând de durere în timp ce noi ne bucurăm în jur de cât de spectaculos se vindecă! Pe scurt, medicina convenţională acţionează degeaba, fix când boala se vindecă.

De altfel, zic savanţii de pe net, nu există nici bacterii şi nici virusuri, nu le-a văzut nimeni niciodată. Clar, cine dracu' să vadă bacterii cu ochiul liber, iar microscop electronic nu cred că a primit cineva cadou de majorat sau de nuntă. Noroc că au primit calculatoare, ca să ne poată avertiza că tuberculoza e o fază de vindecare a unui conflict. Şi uite ce simplu putem să ne reîmpăcăm cu soacra şi să ne reconciliem cu bou' de la cinci care are bormaşină şi ne-o demonstrează la fiecare sfârşit de săptămână între 7 şi 10 a.m., respectiv, 10 şi 12 p.m.: o pneumonie, o tuberculoză şi o paranghelie la ghenă, cu mici, tulburel şi lăutari! Ne-am împăcat pe viaţă fiindcă am vindecat conflictul; plămânii mai au de aşteptat.

Cum toate bacteriile – deşi nu există – ne vindecă dirijate de creier, vaccinarea e inutilă şi chiar periculoasă, zice NMG. Paralizia post-poliomelită e doar vindecarea înainte de a ajunge balerin, insuficienţa respiratorie din tusea convulsivă e dată doar de hohotele de râs de bucurie că te vindeci, miocarditele şi meningitele sunt doar emoţii fireşti ale vindecaţilor. Să fie primit darul naturii! Că există oameni care citesc cu nesaţ postări de pe site-uri care încep cu „sănătate", „hrană", „natură" etc., fără să adune minime informaţii despre studiile celui care scrie, e deja uluitor pentru mine. Că nu se gândesc că femeia de serviciu de la clinică sau şoferul care se plictiseşte aşteptând după un şef e cel care scrie avertismente apocaliptice despre sănătate, asta e şi mai uluitor. Dar să şi faci ceea ce te îndeamnă nişte necunoscuţi sau nişte păpuşele fără minte ale

micului ecran, asta deja necesită tratament. Nu neapărat medical, ci mai degrabă prin reşcolarizare urgentă de nivel elementar. Eventual cu ochii pe Calul Bălan şi Sfântul Nicolai pomeniţi de Ion Creangă în *Amintiri din copilărie*.

Igiena alimentaţiei virtuale

Ce nu înțeleg la românii de pe Facebook nici în ruptul capului e felul în care și-au construit criteriile după care apreciază pagini. Sunt infinite piruete de la pagini cu inimioare și rugăciuni la pagini de televiziuni sau știri cu toporul în mână, de la aprecieri ale unor politicieni veroși la organizații caritabile serioase, de la pseudosănătate de cel mai jos nivel la a citi ce scriu eu, ridiculizând tratamentele și dietele de Ev Mediu. Care e adevărul, fraților? Cine suntem în viața reală? Că în viața virtuală e o cacofonie sinistră care te pune serios pe gânduri.

Hai că m-am dat cu odicolon pe la nas, cum îi stă bine unei doamne sensibile, și pun mâna pe topor, că tocmai ce am citit pe o pagină, *perfectsănătos.ro* (perfect sănătos, dar nițel idiot), că s-au descoperit un milion de banane injectate cu sânge de la persoane infectate cu HIV. Preluat de la *surplusdesănătate.info*, care vorbește și despre un scandal anterior cu portocale injectate. Bre, sunteți bine la cap când difuzați așa ceva sau v-a tâmpit căldura (aia din 1976, cică a fost o vară caniculară)? O minimă decență te obligă să verifici pe goagăl măcar, de unde afli prompt că virusul HIV-SIDA nu supraviețuiește sub 20 de grade, iar în mediul extern organismului moare urgent. Cum puteți citi – ba mai mult, distribui cu semne de exclamare – așa idioțenii? Și cum se poate să citiți ce scriu eu de vreo trei anișori, dar și ce scriu autorii anonimi pe astfel de pagini? Pe cine credeți? Ia să vedem ce recomandări ne mai dau, că poate m-am înșelat eu, am fost superficială și

am judecat pripit: au greșit oamenii o dată, nu delirează sistematic…

Mușcați creionul ca să scăpați de durerea de cap. Eu aș mușca ecranul laptopului, dar m-ar costa prea mult, prefer algocalminul.

Banda adezivă înlătură negii. Vezi, dacă erau televiziune online, nu site, banda adezivă putea fi aplicată pe gura crainicului și nu mai trebuia să miros săruri ca să nu leșin de nervi. Sau de râs, în funcție de câte creioane am mușcat anterior.

Tratamentul cu vodcă pentru picioare urât mirositoare. Susțin orice petiție online a cetățenilor din Vaslui – și nu numai, a beților din toată țara – pentru interzicerea risipirii prețioasei licori în așa scopuri ridicole; plus pedeapsa cu închisoare de la 3 la 6 luni pentru oricine incită la risipirea băuturilor alcoolice și trecerea vinovatului pe listele Greenpeace ca dușman al planetei. Și întreb oamenii de știință britanici: pe când un studiu clinic despre efectul palincii *versus* efectul vodcii asupra picioarelor urât mirositoare?

Mai scriu ei că o compresă cu făină și miere fluidifică mucusul și oprește tusea. Interzis a fi aplicată în zona inimii, cică. Poate cred că se face muci și inima – și ce le mai rămâne? Creierul muci, inima muci, plămânii muci, oare se poate supraviețui doar cu mațele și bășica udului funcționale? Se pare că da.

Hai la rubrica „Secrete“, că la medicină e o varză, zici că e botanică. Cică pe Valea Ialomiței există un loc misterios cu o apă misterioasă (*sic*) din care *scrierile vechi spun că a băut Zamolxis și a devenit nemuritor*. Care scrieri? Că dacii erau așa deștepți că nu aveau limbă scrisă, se pare. Nu s-a descoperit nici un document nicăieri. Bineînțeles, Ceaușescu *știa despre acest loc și a închis zona*. Mvai, și n-a băut puțin măcar? O picăturică? Sau a băut și locuiește în niște insule exotice împreună cu Elvis Presley și Hitler? Misterele și secretele astea o să mă nimicească,

deși am hotărât eu în urmă cu vreo 30 de ani că oamenii nu au mistere, au doar mizerii, minciuni și ticăloșii pe care vor să le ascundă și atunci se învăluie în „mister“. Cred că aveam mai multă minte în tinereţe decât cei 350 de „prieteni“ ai mei care au dat *like* acestei pagini.

Serios, vă recomand să pierdeți puțin timp și să vă faceți ordine în lista de pagini apreciate. E un exercițiu de autocunoaștere folositor, vă economisește niște bani pentru psihoterapie. Și ceva reputație. Zău, nu strică.

Slănina, ciorba și Nobelu'

De când vă tot spun eu că Premiul Nobel pentru medicină se dă pe pile? Poate chiar pe șpăgi, că am auzit eu doi spioni care vorbeau pe şoptite în Cișmigiu, pe bancă, despre chestiile astea; cică știa și Ceaușescu și a făcut scandal și d-aia l-au împușcat, săracu'.

Deci i l-au dat lu' japonezu' ăla de i s-au urcat radiațiile de la Fukushima la cap, altfel cum putea un om întreg la minte să zică că celula se curăță singură de deșeuri prin autofagie și deci detoxul nu e bun de nimic? Cum adică?! Păi am băut degeaba un Someș de maglavais verde? Că nici mușcate nu mai am în balcon de când eram odată fuaaarte intoxicată cu niște toxine misterioase și nu am avut energie să mă târăsc până la megaimaju' bio să-mi iau brocoale și frunze de mangold, noroc cu mușcatele alea și un buchet de flori de rapiță primit ca foloase necuvenite de la o pacientă de-a mea mai hipsteriță, că muream în floarea maturității mele intelectuale! Adică detoxu' de mii de euro la turci e vax?! Clisma e o tâmpenie odioasă și penibilă care maxim te poate face de râs în oraș??! Imposibil, dom'le! Japonezu' a dat o atenție, un sake, ceva, plus l-au sprijinit Oculta Mondială și Soros, fără doar și poate, care au în plan doar să ne *sclavagească* (neologism cules de

pe o pagină de viață-verde-vie-dar-proastă) sau să ne extermine pe jumătate dintre noi, pe o mână cu OMS. Am zis.

În plus, au fost doar 273 de nominalizați dintre care a fost ales câștigătorul. Fără Olivia.

FĂRĂ OLIVIAAAA??? Nici măcar n-au nominalizat-o?! Mi-e rău! Atâta nedreptate câtă i se face acestui neam nu i s-a mai făcut nici unuia în toată istoria de la Cristos încoace!

Ar mai fi doo nominalizări, măcar pentru la anul, nu zic cine (să nu pață v'un conflict de furăciune de idei), da' becheri amândoi. Și cu parafă, fi-mi-ar meseria de râsul curcilor, că de-al lumii a ajuns deja.

Prima idee care trebuie obligatoriu înscrisă pe agenda Premiilor Nobel e cea cu slănina care e medicament și vindecă aproape toate bolile cunoscute și chiar necunoscute, argintul-viu, epilepsia și cununiile desfăcute (doar că în acest ultim caz e necesar să se adauge la tratament doze mari de ceapă și palincă, fiind caz grav – deci sunt necesare mai multe remedii combinate). Se vindecă inclusiv durerea de dinți în 15 minute cu o feliuță de slană pusă pe dintele bolnav. Să fie imediat desființat colegiul dentiștilor și transformați toți stomatologii în frizeri, ca acu' o sută-două de ani! Ba chiar să fie aruncați în închisori că ne-au luat banii de tratamente și implanturi atâția ani, și când colo ne înfigeau slănină în carii, nemernicii! Erdoğan, ai liber la dentiști din partea mea.

Al doilea *breiking niuz* care trebuie pus pe lista de Nobeluri e vestea că ciorba caldă dă cancer de stomac fiindcă „distensia caldă a stomacului e principalul factor de risc pentru cancerul gastric". *Wow*. Și nu zice asta o lele care are un blog de clisme și verdețuri, ci un medic cu halat și parafă. Și mai zice că: „Pe lângă asta, o ciorbă nu-ți aduce principii nutriționale de calitate." *Wow again*. Probabil îți aduce principii filozofice sau principii

simple de viață, dacă tot îți aduce ceva principii, mă gândesc eu, că de priceput la nutriția asta nu mă pricep, e scris prea adânc.

„Până și vitaminele care aveau pretenția că există în această fiertură sunt distruse prin procesul termic.“ *Wow. Wow. Wow*. Deci vitaminele au început să aibă pretenții, incredibil dom'le câtă obrăznicie, nu le mai ajunge nimeni cu prăjina la nas! Și se mai și distrug ca proastele la fiert! Ce-i drept, doar vitamina C, și nu în totalitate, că nu fierbi ciorba trei zile și trei nopți. Dar atâta nimic de detaliu nu poate să umbrească propunerea pentru Nobel, ar fi clar o dovadă de discriminare la adresa cercetătorilor români. Dar ce zic eu cercetători, inovatori de-a dreptul! Pionierii ciorbei și slanei ca noi frontiere ale cunoașterii! Ah, parcă văd cum vom cuceri noi planete cu felia de slănină în dinți şi cu marmita de ciorbă caldă ca armă de exterminare a dujmanilor speciei noastre intelijente… Ce glorie ne așteaptă! Ce mic e Universul pentru așa minți luminate!

Mă scuzați puțin, dar mă duc să văd ce fac oalele mele de pe foc. Am acest prost, nesănătos, chiar mortal obicei să-mi fac câte patru feluri de supe și ciorbe cum dă frigul, mi se par o cină excelentă când ajung seara obosită acasă. Asta e, îmi asum riscurile. Și sar la bătaie ca o turbată dacă cineva încearcă vreodată să-mi ia polonicul de ciorbă din mână. Fac scandal și chem poliția dacă atentează cineva la oala mea cu supă, să fie clar.

Dar și mai clar să fie că eu refuz să fiu colegă de științe și de blide cu așa savanți geniali. Are și digestia mea o demnitate.

Dumnezeu mi-a împărtășit rețeta lui de sarmale care nu îngrașă

Ce, nu mă credeți? Foarte rău faceți. E de notorietate că Dumnezeu se plictisește adeseori și

stă la șuetă cu diverși muritori pe teme de actualitate: politică, detox, cure de slăbire, ultima culoare la modă, nah, ce mai au oamenii chef să sporovăiască la coada pentru intrarea în Rai. Și cum ajungi la coada aia unde se dă nemurire la cerere, în ordinea sosirii? Păi, simplu, pe Facebook, cum altfel?! Sunt tot felul de specialiști, unul mai serios ca altul, toți mustind de certitudini referitoare la suflet, Dumnezeu, viața de apoi, misterele omului și ale Universului, toate informații venite direct de la sursă și de necontestat.

Păi cum să nu profiți și să afli cum e cu bolile, metabolismul și îngrășarea, că doar și eu trebuie să câștig un bănuț, nu? Cioc, cioc la ușa lui Dumnezeu, că pagini cu mesaje divine sunt câtă-i lumea! Așteptând eu în anticamera Cunoașterii Absolute (adică pe Facebook) să-mi dea și mie o rețetă, două de slăbire – fiindcă știința cam bate pasul pe loc –, am aflat și cauza îngrășării: e un semn al evoluției spirituale! Știam eu că nu poate proveni de la degustarea colecției de toamnă–iarnă la pastramă și must și cu atât mai puțin de la vizita tematică prin cofetăriile nou deschise în urbe. A fost vorba de cercetare și documentare, cum să îngrașe activitatea intelectuală?! Nici vis! E clar că am trecut la alt nivel psihic, iar corpul meu e derutat și depozitează tot, pe principiul „nu știu ce să fac cu astea, deocamdată pun deoparte și mă ocup mai târziu“. Așa am citit eu pe o pagină de mesaje divine, fiindcă există oameni mai șmecheri și mai iuți decât mine care și-au lăsat mai din timp sacoșa la coadă la Dumnezeu și au avut deja privilegiul unor taclale cu Creatorul. Cică grăsimea protejează corpul de noua infuzie de energie, neștiind dacă e bună sau rea. Da’ de ce nu ne pui un contor performant, Doamne? Că uite, până și primăria orașului a găsit firma care să pună repartitoare la fiecare calorifer, să știe omul cum să

drămuiască kilojoule-ul. Puțină modernizare n-ar strica nici în Rai, zic.

Hai, că până la Dumnezeu poți beneficia de un „detox cu ajutorul arhanghelului Mihail“. Ți-l trimite madama cu pagina divină „să taie corzile energetice care te leagă de persoane/situații stresante“, contra cost, bineînțeles. Îl scoate pe arhanghel din coteț, îi dezleagă lesa și se pune omu’ (arhanghelul, adică) pe treabă: „cu ajutorul unui vacuum (aspirator) trage prin chakra coroană toată energia joasă“ din intoxicatul cu toxine. Am citat textul original, nu care cumva să fac vreo greșeală de interpretare și să mă trezesc cu aspiratorul de chakre inversat, să împroaște cu energie și să mă îngraș ca purcica tocmai acu’, când vine Crăciunul și se fac atâtea bunătăți.

Ah, să nu uit să-l întreb pe Dumnezeu de ce nu scrie în cărțile mele despre somatoide, care sunt niște „microorganisme“ ce reprezintă puntea între planurile fizic–suflet–spirit. La câtă microbiologie, histologie și biologie moleculară am tocit, se cuvenea să aflu despre ele mai devreme. Și merită un Nobel oamenii ăștia, nu fraierul de Palade, fi-i-ar mitocondriile și ribozomii de râs!

Și să-l mai întreb de ce nu a descoperit nimeni până la Facebook că „în interiorul fiecărui organ există un corp subtil energetic și unul informațional, de programare“? Ce se întâmplă atunci când corpurile astea sunt mai mari decât organul în sine? Solicit imperios o inițiativă urgentă domnului ministru al energiei: să preia din preaplinul nostru energetic și să-l bage în rețea ca energie verde. Să-i dea transformator doamnei divine și să ne plătească la kilowatt, kilovolt, amper! E dreptul meu să mi se calculeze capacitatea electrică! E dreptul oricărei fete să-și cunoască farazii de zestre! Să spunem *stop* traficului energetic al ființelor umane fără apărare! Despre programare nu comentez, fiindcă în meseria mea doi și cu doi nu dau același patru

niciodată, nu mă pot amesteca printre matematicieni fiindcă avem corpuri subtile prea diferite.

Somnul rațiunii naște monștri. La fel spaima de moarte combinată cu trufie, aroganță, convingere tâmpă, absența neliniștii și întrebărilor despre misterele lumii.

Credința fiecăruia e sfântă. Dar e o mare deosebire între credință și pseudoștiință. Pseudoștiința e lanțul de la picioarele cunoașterii.

Stat român, autorizez agheasma cuantică

Nu știați ce să faceți în weekendul ăsta? Simțiți nevoia să vă bateți joc de dumneavoastră *personal*, nu doar prin intermediul sistemelor de sănătate, transport, educație etc. puse la dispoziția dumneavoastră de statul român? Iată alternativa (generos oferită tot cu complicitatea birocraților statului): mergeți la Centrul de Recuperare și Medicină Integrativă Global Wellness System. Autorizat de statul român. Păi are două WC-uri, unul pentru personal, altul pentru fraieri – pardon, pacienți? Are. Are afișate la vedere etichete penibile cu accesul interzis cu animale și fumatul interzis? Are. Deci îl autorizăm. Restul fac ei: reclamă, promoții, deja vreo trei mii de *like*-uri la pagină, hai, dați năvală.

Ce ne oferă?

Identificarea metalelor grele (a argintului-viu, cum ar veni); mare concurență pentru clarvăzătoarea Ionela și tămăduitoarea Elvira & comp.!

Purifică sistemul energetic și informațional al fraierului (pardon, pacientului); AVG cleaner direct în celulă, direct în mitocondrii, cum ar veni. Tare, nene!

Estimează evenimentele viitoare neplăcute. Asta m-a făcut praf și m-a lăsat mută. Adică ghicește viitorul, nu? Înțelegeți acu' de ce au pus americanii

scutul la Deveselu? Ca să fie în contact rapid cu centrul ăsta poreclit „de medicină“, mare avantaj de când rușii au pierdut-o pe celebra clarvăzătoare Djuna, vrăjitoarea din Caucaz. E groasă, mă duc să-mi pun tichia de staniol și continui să scriu după aia, scuzați, viața și onorul nesigure.

Corectează autismul. Chiar și pentru această afirmație e suficient să fie dați în judecată, cred eu; e o cruzime fără seamăn să prostești părinți speriați sau disperați și să-i escrochezi cu analize inexistente și tratamente fantasmagorice.

Cică în 60 de secunde un computer cuantic analizează peste opt milioane de „informații“ și propune remedii, *nește* picături generate de programul Matrix Drops, un program bazat pe teoriile alchimiei (?!) îmbinate cuantic cu armonia Universului. Și oamenii ăştia sunt în libertate, ba mai mult, sunt autorizați de statul român să funcționeze sub titlul de *centru medical*. Vrăjitorie modernă, cu știaf, profitabilă financiar la maximum.

Doar ei îl au pe adevăratul computer cuantic, adevăratul fiu al mamei Omida cuantice, care funcționează împotriva oricărei legi a fizicii, dar pe baza evaluării holistice, homeopatice, astrologice și a psihologiei integrative (așa o varză și un tupeu nu am pomenit nici în promisiunile electorale!).

Mă opresc, că am și eu o vârstă și niște limite în a suporta nerușinarea și delirurile nesistematizate.

Repet, oamenii ăştia sunt în libertate și acreditați de statul român, căruia îi plătim taxe ca să elaboreze niște norme care să facă posibilă supraviețuirea neamului. Ca și cei care vând minunatul medicament Exorcizal, extractul de plante ce vindecă deochiul și alungă duhurile rele, despre care ați crezut că e o glumă, dar care se vinde cu succes în patria noastră dragă.

Vrăjitorie precreștină de peșteră vândută în mileniul trei sub oblăduirea autorităților statului,

într-o țară ai cărei locuitori se pretind creștini.

Mă duc să-mi sting chibrituri și să-mi pun o brățară magnetică, ba chiar voi cumpăra niște cristale orgonice de pe site-urile ezoterice. Aștept agheasma cuantică, adevărata protectoare de duhuri rele și energii negative. De la statul român nu mai pot avea nici o pretenție, e clar. Poate asociația vrăjitoarelor rrome să-i reclame la Consiliul Concurenței. În rest, Dumnezeu cu mila!

Spitalul nostru, cuibuşor de nebunii, te aşteaptă ca să vii

După ce am studiat cu atenție (și preocupare) pagina *terapeuti.ro* cu meserii nou acreditate de Ministerul Muncii, m-am hotărât să deschid un spital ultramodern, bazat pe cele mai noi descoperiri ale științei generos răspândite pe internet și nepedepsite de lege. Spitalul va avea acoperișul făcut din cristale orgonice și un scut energetic puternic, care să-i ferească pe cei aflaţi în căutarea sănătății de periculoșii reptilieni care ne dau târcoale.

Personalul va purta obligatoriu echipament de protecție constând în brățări magnetice și șnurulețe roșii antideochi, iar protectoarea spitalului va fi însăși Sfânta Parascheva, drept care pacienții vor fi obligați să intre târâș în spital. Ușa de acces pentru salvări se va deschide doar cu formula magică românească „băga-mi-aș @#&* în ea de ușă“, ca să nu intre vreun spion străin homosexual neortodox şi nedac să fure secretele terapeutice. Fiecare pacient va fi decontaminat la intrare cu un suc verde și două tablete de Exorcizal, acel minunat leac la îndemâna oricui împotriva deochiului și duhurilor rele.

Peste tot vor fi automate cu apă ASEA cu molecule redox de semnalizare, așa, ca un fel de milițieni energetici, ca să știe bolile să nu se amestece între ele și pentru prevenirea epidemiilor.

Pacienții care s-au spălat pe dinți anterior venirii la spital (da! există chiar și astfel de situații condamnabile!) vor fi considerați cazuri grave din cauza calcifierii glandei pineale și vor fi obligați să facă gargară cu apă cu bicarbonat și o clismă suplimentară cu cafea verde pentru detox total. Meniul pacienților și medicilor va fi raw vegan cu spume, atent gătit după indicațiile doamnei savante Olivia; brancardierii pot bea alcool, știut fiind că nu se pot opinti la tărgi dacă nu prind puteri pe care lăpticul de soia nu-l conferă.

Pacienții vor sta în sala de așteptare în care vor beneficia deja de terapie Bowen de autovindecare și regresie în vieți anterioare – pe când nu erau bolnavi – pentru economie energetică și de timp. Triajul se va face prin ghicit în cafea și iridologie, pentru un diagnostic cât mai prompt și de o mai mare acuratețe, iar probele de sânge vor fi recoltate atraumatic cu lipitori și citite de un computer cuantic care există și nu există concomitent (în deplin acord cu legile fizicii cuantice pe care le cunoaște orice vânzător de sămânță de bostan de la metrou).

Durerea va fi combătută prompt prin aplicarea de slănină pe zona dureroasă și presopunctură mintală realizată de specialiști foarte constipați care se vor screme magistral să vă calmeze cu mintea, iar anestezia va fi făcută cu ceai de tei și sunătoare, așa cum se face de mii de ani, fără efecte adverse.

În secția de entorse și fracturi vă vor aștepta specialiști care vor aplica comprese cu varză sau chiar mămăligă caldă în cazurile grave de politraumatism. Fracturile de craniu vor fi tratate ceva mai agresiv, cu Quantum Vortex Therapy (terapie prin sunete și vibrații) în secția de bormașini și concerte de manele. Plăgile tăiate vor fi cicatrizate cu rostopască, iar problemele de coloană vertebrală și articulații vor fi tratate pe salteaua cu jad și fotoni, un produs revoluționar

care costă *dăcât* trei mii de euro și este recomandat de celebra pianistă (de care nu a auzit nimeni la Festivalul Enescu), distinsa chef raw vegan Ligia Pop.

Nașterile sunt organizate în fântâna arteziană din curtea interioară, cea care optimizează și feng shuiul local și asigură curgerea *chi*-ului pozitiv spre portmoneul meu de investitor. În curtea interioară vom avea și o crescătorie de migdali, să avem ce mulge pentru masa pacienților cu nivel mare pseudoștiințific și jipan pe pășunea eco, bio, OMG *free*, paraben *free*. Infarctul și accidentul vascular cerebral se tratează simplu cu apă cu lămâie și ghimbir, care desfundă arterele (se știe de mii de ani). Soluțiile rămase nu se vor refolosi, ci cu ele vor fi desfundate toaletele care au probleme din cauza procedurilor de detox aplicate fiecărui pacient, că doar nu poți trata pe nimeni dacă e intoxicat cu toxine periculoase prezente peste tot: în aer, în mâncare, în plante și animale, în pat cu iubita neortodoxă.

Bolile infecțioase vor fi tratate cu antibiotice naturale: usturoi, ceapă în șosete, apifitoterapie și lapte de mamă iubitoare. Depresiile și anxietățile vor beneficia de specialiști în *dream teaching* și *hipno-magnetic coaching*, iar țărănoii care nu înțeleg limba engleză vor fi lăsați să se dea singuri cu capul de pereți. Transplantele se vor efectua simplu prin mesmerism și magnetism, de la animalul de companie. Nu răspundem de calitatea organelor cu excepția creierului de găină, care înlocuiește, în orice situație, orice creier la un procent însemnat din populație.

La externare, fiecare pacient va primi bonus o ședință de *antiaging* în barocamera achiziționată pentru tratamentul marilor arși, că doar nu o pot arunca la gunoi pe șest, mai bine o mută la spitalul ăsta al meu; scapă autoritățile de griji și au un motiv serios să facă alte achiziții, la fel de

salvatoare de vieți, pe și mai multe milioane de euro.

Hai, gata cu visatul cu ochii deschiși, pardon, gata cu „lucrul cu vise“ – conform nomenclatorului de meserii în vigoare. La muncă! Mă apuc să scriu un proiect de finanțare din bani europeni, sunt convinsă că spitalul ăsta e un model necesar pentru toată omenirea! Va fi un succes internațional fără precedent. Omenire, îți urez multă sănătate! Mintală, în special.

Ape de fiţe sau impozitul pe prostie

Sunt în a patra zi de recluziune la domiciliu din cauză de tratament laser şi am terminat toate cărțile pe care le aveam începute, am dat cu mopul până la Lehliu, am văzut cinci filme, am făcut exerciții de gramatică spaniolă. Mă doare pielea de atâta stat, deși prietenele mi-au trimis linkuri cu exerciții pilates și yoga, pe care le-am executat conștiincioasă. Ce naiba să mai fac? Știu! Să beau.

Dar ce să beau? Enzime în ficat n-am destule, deci alcool nu pot. Ceaiuri am băut de încep să înfrunzesc: nici unul din plante vindecătoare la modă, să mă ierte vrăcimea de pe net! O să beau *apă*. Dacă râdeți, vă desfid să-mi spuneți ce să aleg, că se vând tot felul de ape; și nu mă refer la companii de apă îmbuteliată.

Uite, apa ASEA: zic ei pe site că se face un amestec de apă pură cu sare pură, astfel că „moleculele se desprind şi formează atomi plutitori“ (ce-a mai progresat chimia de pe vremea mea!); se adaugă niște maglavaisuri și gata apa redox, vindecă 150 de boli. Doar 150 ron/litru. Gheşeft. Site-ul e plin de adevăruri medicale de o profunditate clisterică (de la clistir), vorba lui Caragiale.

Sau apa sărăcită în deuteriu? Nu, asta e fumată, deși pe vremuri se băteau mai ceva ca la butelii

oamenii s-o cumpere. Între timp s-au lamurit că e vax, degeaba încearcă s-o reanimeze acum.

Știu! Apa KANGEN. Alcalină. Anihilează cimitirele acide din mine, când sunt iresponsabilă și mănânc carne din animale moarte (dar gustoase, fir-ar să fie). Costă niște mii de euro instalația, dar e garantată: ultima pacientă care a consumat-o a făcut edem cerebral (pericolul alcalinizării excesive). Femeie deșteaptă, cu bani… dar și cu rinichi și plămâni sănătoși, care se ocupau ei de variaţiile pH-ului până i-a lovit apa alcalină. A supraviețuit, ajunsese doar la pH 8 (al apei).

La naștere, corpul bebelușului conține 75% apă; apoi ne „uscăm“ treptat, ajungând ca adulţi la 50-60%, cu diferențe de sex şi vârstă. Apa e donor de hidrogen pentru multe dintre reacțiile chimice din celulele noastre. Trebuie doar să bem apă filtrată, curată, nu alcalină, nu redox, nu porcării potențial periculoase și scumpe. Pentru că plătim un impozit pe credulitate, ca să nu zic pe prostie.

Cu vârsta, centrul cerebral al setei nu semnalează corect senzația, ci ca pe foame nejustificată: beți un pahar cu apă dacă vă e foame prea aproape de o masă, fiindcă e posibil să vă fie sete, de fapt. Și nu uitați că organismul nostru folosește mai bine apa din fructe și legume decât apa pe care o bem!

Cristalul vindecă banalul

Singurii care nu au suferit de lipsa soarelui iarna sunt, firește, fanii terapiilor alternative. Nu poți bea maglavaisuri verzi ca să produci clorofilă în mațe? Te salvează tratamentul cu cristale, amplu prezentat la TV ca terapie de sezon.

Acum o vreme, un domn serios – judecând după cele 180 de kilograme de competență – ne asigura că durerile de coloană au drept cauză frigul (deși mă îndoiesc că poseda mai mult decât o vagă amintire din copilărie despre această senzație) și

ne invita la clinica dumnealui să facem masaj cu diverse cristale. Cică frigul nu mai are influență asupra vertebrelor după minunata lui procedură. Și eu care credeam că frigul se percepe cu termoreceptorii din piele…

Mai mult, ne asigura că simțim cum se relaxează centrii nervoși de pe coloana noastră de „sedentariști“ și că ne realiniază vertebrele, în cazul nefericit în care au luat-o razna în timpul unei sesiuni nebune de stat pe scaun la birou sau în maşină, fiindcă nu e posibil ca acest domn savant să cunoască alt tip de mișcare.

Ne recomanda dumnealui jadul, care ar emite „infraroșii pe aceeași lungime de undă cu organismul“. Pfff… eu am un organism nedisciplinat, are undele rebele, ba scurte, ba lungi, ba chiar unele ondulatorii, nu cred că mi se potrivește… Și nu am nici pietre la rinichi (pe care jadul, evident, le elimină prin „detoxifiere renală“), nici varice, nici o proastă irigare a creierului. Și nici nu înțeleg relația dintre bășica udului și creier, deși sunt convinsă că există, că prea ne certa domnul acesta serios care a scris chiar o carte despre cum să fim slabi, sănătoși și deștepți tăvălindu-ne pe bolovani.

Mai bine îmi cumpăr aparatul pentru realizarea argintului coloidal, că sufocă și paraziții, și presupun că aș putea economisi banii de veterinar – doar câinele meu e și el uom, nu? îl putem împărți frățește: un parazit el, un parazit eu.

Sau activatorul rusesc pentru reechilibrarea balanței informațional-energetice a corpului, bestseller internațional: cică mă apără și de radiațiile nocive din zone geopatogene (presimt că o să fac senzaţie pe pârtie la ski cu el în spate), și de cele din aparatura electrocasnică.

Încep totuși să fiu de acord că moartea vine din televizor – dar parcă şi mai mult din absențele repetate la orele de chimie și fizică.

Expertul a absolvit doar şcoala ajutătoare

Binecuvântată fie ziua de sâmbătă și emisiunile despre nutriție pe care le aduce!

Dacă nu eram liberă, deschideam eu televizorul? Nu.

Aflam eu că ianuarie e luna tradițională pentru detoxifiere, lună în care mâncăm tradițional doar legume verzi și semințe încolțite? Habar n-aveam. Cum n-a știut nici biata bunica, vezi dacă nu aveau televizor ea și babele satului? Au crăpat ca proastele fiindcă începeau postul doar înainte de Paște, neavând experți care să le spună ce e tradițional.

Nemurirea a fost descoperită azi de un domn „expert în nutriție“ cu ceva dificultăți sintactice și cu o îngrijorătoare sărăcie a vocabularului pentru așa idei profetice. Vă sintetizez eu ideile, în caz că ați ieșit ca inconștienții la plimbare în loc să vă pregătiți salate pline cu „biofotoni“, mustind de „alcalinitate și enzime“ și nu beți doar apă de ploaie, care e o apă distilată (în opinia dânsului), singurul dușman al acizilor aducători de moarte din cârnații letali cu care v-ați îndopat.

Modelul de hrană și „reperul“ dumnealui sunt animalele sălbatice, care „nu au depuneri în corp“ pentru că mănâncă doar frunze și iarbă ce conțin „sânge vegetal“, diferit de cel uman doar prin înlocuirea fierului cu magneziu. Să nu vă mirați dacă, având nevoie de o transfuzie, o să vă trimită hematologul la aprozar să-i aduceți o plasă de materie primă, că sistemul nostru sanitar încă are dificultăți financiare. Bine că le rezolvă expertul ăsta pe toate! Dânsul are „pacienți“ pe care i-a „învățat cum să mănânce cu doar zece lei pe lună“: o zi pe săptămână doar salate și germeni, de joi seara până duminică la prânz doar apă (distilată, firește) cu lămâie (cică se spală și sufletul în felul acesta), ceea ce le aduce muuuulte „enzime“ alimentare, care sunt de fapt „energie“, adică viață.

Că mori, zice expertul, când ți se epuizează enzimele din corp, iar primul semn că e momentul să-ți iei rămas-bun de la cele lumești e balonarea. Pândiţi-vă iubiţii și prietenii și, dacă fac pârţuri prea des, ori chemați popa să-i împărtășească, ori începeți să le dați „lucernă și brocole“ plus clisme săptămânale – și le-ați asigurat nemurirea. Doar vigilenți la gaze putem construi o lume nouă și lipsită de boli!

Cum viața fără energie nu face nici cât o ceapă degerată, să ținem cont de sfaturile expertului ăstuia, că le știe pe toate, deși nu pare să fi absolvit mai mult de șase clase la o școală ajutătoare: ne consumăm energia prin somn și siestă, prieteni! Cică sistemul imun percepe mâncarea ca pe o otravă și ne cresc globulele albe, ca în leucemie, câteva ore după ce mâncăm… Eu nu mai suport, mă programez la neurochirurgie să-mi scoată naibii centrul foamei din creier, că nu sunt io prizoniera biologiei mele! Ba o să-i rog pe colegii doctori să mă și lobotomizeze, să pot trăi cu germeni încolțiti, fiindcă atunci când nu mâncăm „lucruri vii“ nu suntem vii, e clar ca bună ziua ce zice omul ăsta! Cum să nu-l ascult, când vindecă în trei săptămâni orice boală autoimună excluzând din alimentația pacientului cerealele, lactatele și încă ceva ce mi-a scăpat?! Să-l anunțăm pe Stephen Hawking că e la un drum până la București distanță de vindecarea sclerozei în plăci de care suferă de atâta amar de vreme, ce-o să se mai bucure!

Oricum, dumnealui, expertul, e adeptul „libertății terapeutice“, adică să-l lași pe bolnav să-și aleagă singur medicamentele. Văd că el a optat pentru zero medicație, deși jur pe diploma mea de doctor că are mare și urgentă nevoie.

Am doar o întrebare: să-l împușc pe el, sau pe realizatorii emisiunii? Sau să aștept să mă împuște ei fiindcă le persiflez principiile și pe sfântul

pătrunjel? Căci Dumnezeu nu au oamenii ăștia, cu siguranţă.

Tratamente agricole pe om

În timp ce cercetarea medicală se dă cu capul de pereți încercând terapii cu anticorpi monoclonali (un fel de gloanțe personalizate antiagresor) sau cu celule stem (încă experimentale), toate bolile sunt deja vindecate de către agricultorii amatori ai internetului.

Cum doctorii trebuie să citească toată viața, mi-am băgat și eu nasul, să mai fur meserie de la acești experți. M-am dus direct la rețetele secrete, dezvăluite cu generozitate de doi domni care se întrec în a bucătări leacuri ieftine, naturale, garantate prin mărturii ale unor oameni care s-au vindecat (știți cum: incredibil, miraculos, enervând doctorii, lăsând industria farmaceutică cu gura căscată etc.).

Dintre ingrediente nu lipsesc apa plată, usturoiul, ceapa, bicarbonatul de sodiu și lămâia, indiferent că vrei să te tratezi de negi sau de hemoroizi, de cancer sau diabet, sau chiar să-ți faci o pastă de dinți. Scoți un ingredient și adaugi altul? Ai trecut rapid de la pasta de dinți la pasta de ghete, economisind resurse.

După părerea mea, oamenii au făcut o mare eroare de marketing împărtășind rețeta care te vindecă „în întregime“ (usturoi/lămâie/miere/bicarbonat), rețetă relativ inutilă după ce anterior ne împărtășiseră formula care previne absolut toate bolile cronice și cancerul (ulei de măsline/turmeric/scorțișoară/piper/ghimbir). Mai există şi o băutură care nu doar vindecă toate bolile, dar te face și să slăbești: suc de cartof plus morcov plus măr plus ghimbir. E clar că și geografia planetei trebuie să fie alta decât cea pe care am învățat-o eu, fiindcă nu am găsit nici o

zonă în care să se cultive concomitent toate plantele din care se fabrică aceste miracole secrete cunoscute de mii de ani.

De excepție mi s-a părut articolul despre „cum să faci cancerul flămând“ excluzând zahărul din alimentație, deși cred că autorii au utilizat o traducere sub coviltir despre ce sunt carbohidrații, ce sunt mitocondriile și care e metabolismul oxidativ celular. Zic asta pentru că nici nu am înțeles nimic din explicație, nici nu am auzit vreodată că ar exista „defalcarea non-oxidativă de zahăr“, nici nu înțeleg cum de nu mor toate celulele organismului cu rețeta asta, ştiind eu că orice celulă umană funcționează cu glucoză și oxigen.

Acum mă retrag să bucătăresc o prăjitură cu foi cu miere și bicarbonat după o rețetă nesecretă de la mama, iar aluatul o să-l folosesc ca botox natural după rețeta domnilor savanți: iau puțin aluat, adaug suc de morcovi, îmi fac o mască și în scurt timp voi arăta ca la 20 de ani. Tot din aluatul ăsta pot să-mi fac cu uşurinţă o pastă de dinți adăugând ulei de mentă; sau pot să produc cel mai puternic antibiotic adăugând ceapă, usturoi și hrean.

Muriți, mă, toți cei care studiați bucătăria moleculară, cu institutele voastre de arome cu tot, cu înghețatele voastre de muștar așezate peste fripturi apetisante, cu ciocolata voastră care conține un degetar de brânză cu mucegai (ceea ce dă orgasme palatale): astea nu vindecă nici o boală, idioților! Huo!

Moromete interneticus

Prozaicele preocupări cotidiene ne țin departe de cuceririle științifice? Remediabil! Există site-uri cu duiumul în care Moromete interneticus, după ce a citit la gazetă, ne explică și nouă ca la birtul sătesc online cum stau lucrurile. Situațiunea, car’vasăzică.

Aflu prin urmare de la *moromete-in-verde-viu* (150 de mii de *like*-uri), adevăratul deținător al secretelor Facerii, că există doar trei lucruri care previn cancerul, detoxifică și vindecă majoritatea bolilor de pe pământ:

– Vitamina D, obținută prin expunere la soare 15–30 de minute, la o oră de vârf, fără nici un fel de cremă de protecție; mie mi-e clar că așa vor fi probabil prevenite 77% dintre cancerele uzuale, cum pretinde guru, dar n-o să apucați să vă lăudați pe la neamuri cu asta din cauza unui galopant cancer de piele. Dar se moare și de insolație mai rapid; sau de stop cardiac, dacă după coacere vă aruncați în apă rece.

– Apa de izvor. Protestez! Să fie adăugate palinca de izvor, zaibărul de izvor și berea de izvor, că există zone defavorizate ale țării în care apa de izvor e un lux, nu și-o permite oricine.

– Împământarea. Asta da! Nu e ceea ce am învățat, penibili dinozauri, la fizică în clasa a noua. E sublimarea fizicii, e apoteoza electricității, e motivul pentru care fizicienii renumiți ar trebui să-și facă mea culpa în viața de apoi, de la Faraday la Franklin și la Einstein; niște boi încălțați! Pe scurt: pierderea contactului direct cu pământul este cauza tuturor bolilor moderne, zice autorul, pentru că electronii liberi din pământ nu se mai transferă în corpul uman printr-un punct situat în centrul tălpilor. Asta e, ne-am încălțat, ne-am îmbolnăvit de boli moderne; bine, s-a redus dramatic numărul de amputații, boli infecțioase și reumatisme deformante, mersul a devenit (uneori) confortabil și plăcut. Păcăleală! De fapt, lipsa de electroni din corp e cauza tuturor inflamațiilor și a îmbătrânirii, pentru că se încrețesc și se lipesc proteinele între ele; cică așa apar și ridurile. Propun deci să desființăm dermatologia, reumatologia și chirurgia plastică și să ne conectăm periodic la priză, ca să rămânem tineri şi frumoși (în poze și în amintirile rudelor care nu s-au încumetat la *antiaging*

electric). Cei bine antrenați vor trece la tratamente superioare cu fulgere, garanția vindecării supreme și a liftingului definitiv.

Există remedii, zice autorul în încheiere: umblatul desculț pe pământ, plajă și beton nepictat; în sfârșit a apărut un nucleu de rezistență urbană împotriva semnelor de circulație, a graffitilor și decorațiunilor inutile! Jos trecerile de pietoni! #unitisalvambetonul

Lungesc povestea, dar e irezistibilă: zice marele guru că, paradoxal, canalizările orașelor ne salvează pentru că, folosind dușul, electronii liberi vin din pământ prin țevi, ni se scurg în cap și în acest mod ne vin ideile. Se impune o adăugire, care sare în ochi la parcurgerea site-ului: a nu se neglija țevile de WC în acest proces, este evident că autorul a beneficiat din plin de minunatele momente de răgaz urban pentru a-și aduna ideile.

Eu mă duc să mă împământez puțin pe o plajă, sub umbrelă și unsă cu o cremă cu factor de protecţie 30. Și îmi asum riscurile nerespectării rețetei marelui fizician-în-verde-viu. În ignoranța mea, mai cred în fizica de clasa a noua și în medicină.

Vitaminele secrete descoperite de mine

Mândri că suntem nutriţionişti! Păi?! Descoperim permanent atâtea miracole sau pericole în alimente că nu pridídim să le împărtășim boborului! Uite, zilele trecute, la cabinet, asistenta/secretara mea, fată școlită (două facultăți, trei limbi străine), a scăpat pe jos un măr; care măr nu s-a zdrobit, a fost suficient să-l spele și a redevenit comestibil. Atunci a avut revelația miracolului: era datorită vitaminei Mî! Conferă o rezistență de fier! După ce am descoperit-o, ne-am dezlănțuit științific. A fost epic.

Am descoperit repede vitamină Pî din pere, care face trupul frumos ca al lui Marilyn Monroe,

topind grăsimea localizată aiurea și așezând-o unde vrea fiecare.

Vitamina Sî din struguri, adevărata fiică a resveratrolului (care se dovedește inactiv în formă izolată). Vitamina Cî din caise, care detoxifică și vindecă bolile nerușinoase. Vitamina Zmî din zmeură, atât de antioxidantă, că nu o să ne cadă niciodată frunzele. Vitamina Vî din vișine (nu știm încă ce acțiune are, că se terminase pauza de masă și am fost silite să abandonăm temporar cercetarea științifică în favoarea prozaicelor consultații).

Bineînțeles că aceste vitamine te încarcă cu energie, cresc imunitatea, luptă împotriva cancerului și elimină toxinele din organism. Acuma așteptăm următoarea pauză de masă ca să le descoperim pe toate. Apoi ne ducem la OSIM și la *Guinness Book* să ne omologheze performanța. Sigur că nu o să așteptăm recunoașterea medicală fiindcă *invidia medicorum* e cunoscută de 2 000 de ani… însă nu putem să nu dezvăluim publicului larg aceste fabuloase tratamente naturale, să mănânce de-acum înainte în cunoștință de cauză.

În urmă cu câteva luni am fost invitată la o prezentare de produse Nu Skin. Atmosferă de cămin cultural, în deplină discordanţă cu datele pe care le prezentau; nu le-a mers un amărât de laptop vreo 45 de minute, fiind unica sursă a „științei“ promovate. O profesoară de sport folosea cuvinte pe care nu le înțelegea (tip *epigenom*), dar care o impresionau vădit. Soțul ei făcea pe savantul modest și obosit, fără să precizeze ce meserie are; doar că arăta extenuat la 11 a.m. (suspect, fiind un exponent al calității produselor promovate).

Un domn gras, chel și transpirat s-a jurat că produsele (extracte de fructe la prețuri de diamante) te fac să redevii cine ai fost la 18 ani – și s-a dat mândru drept exemplu. Nu m-am simțit niciodată (cu excepția campaniilor electorale) mai insultată în bunul meu simț. Nici măcar o singură propoziție nu a fost corectă, medical vorbind. I-am

abandonat, relativ dezolaţi că nu vreau să-mi dozez nivelul de antioxidanți cu minunatul lor aparat bio-nu-știu-cum și să le promovez produsele. Au rămas în sală însă vreo 15 persoane mai slabe de înger, protestând că se vând doar două seturi/fraier (din cauza dificultății de a obține mango și portocale „de calitate“). Acasă am citit că Universitatea din Stanford le interzice din 2012 să se folosească de numele ei sau al cercetătorilor angajați și că au un proces de fraudă pe rol.

Nu-i nimic, cade unul, îi iau locul trei care se vor îmbogăți din dorința noastră de a fi veșnici fără pic de efort.

Sper că am dat și eu lovitura cu vitaminele astea, să mă pot retrage pe insula visurilor. Dacă descoperiți și voi vreo vitamină, nu ezitați să mă contactați, facem degrabă un SRL profitabil.

DE-A MEDICINA CA GĂINA

Boli autentice româneşti care m-au albit prematur

Se pare că între anii 950 şi 1250 Europa a înflorit şi datorită climei deosebit de blânde (perioadă consemnată în istorie ca „perioada caldă medievală“), în timp ce noi abia ne organizam în cnezate şi voievodate. Suntem un neam tânăr, ce mai!

Ne-am mai scărpinat meditativ în cap vreo 800 de ani, timp în care Europa era să se sinucidă în perioada rece care a urmat, rebegită de frig şi obscurantismul de Ev Mediu, dar a cotit-o la timp spre progres şi civilizaţie. Când ne-am terminat noi meditaţia s-a încălzit iar clima, coana Europă era niţel confuză, ca orice cucoană în vârstă, aşa că ne-am asumat noi progresul continentului într-un vitejesc zvâc de a duce înainte lumea pe cele mai înalte culmi ale civilizaţiei şi dezvoltării. Aplauze puternice, prelungite. Ah, pardon, asta era acum vreo 30 de ani. Din păcate, acum am luat-o pe acelaşi drum ca Europa în Evul Mediu: ne temem de Apocalipsa iminentă, ne tratăm cu ceai de ciumăfăi exotice şi cu tăiat sub limbă şi ne târâm în genunchi la moaşte. Da’ să vedeţi ce departe o să ajungem în 800 de ani!

Poate chiar mai repede, că suntem originali şi creativi: am inventat nişte boli pe care nici măcar Evul Mediu european nu le-a consemnat.

DEOCHIUL

S-a uitat luuung la tine cineva cu ochi albaştri sau verzi? Te simţi obosită, fără vlagă şi n-ai avut putere nici s-o drăcui pe nesimţita de la cinci că a

trântit portiera când şi-a parcat BMW-ul? Vipera de soacră-ta ţi-a trimis o prăjitură şi nu ai comentat că e mămăligă cu mere? E clar că n-are legătură cu faptul că fumezi ca un furnal şi stai până la două noaptea pe Facebook. *Eşti deocheată*. Stinge repede nişte cărbuni sau chibrituri şi mânjeşte-te cu maglavaisul ăla pe frunte şi pe cap. O persoană care ştie descântece secrete e şi mai potrivită să te ajute: dă zece telefoane să afli cine oferă astfel de servicii direct pe internet şi plăteşte gras. Eventual trimite-l pe bietul bărbată-tu de nebun pe la farmaciile naturiste din oraş să-ţi cumpere Exorcizal, o minune a farmaciei moderne cu extracte de plante ce alungă duhurile rele şi deochiul. Atârnă-ţi brăţări, amulete sfinţite *made in* China şi şnururi roşii de toate părţile corpului, până arăţi ca un pom de Crăciun umblător. Vindecarea e garantată.

OPERAŢIA

A căzut puţin în desuetudine, dar se mai practică la sat sau de către doamnele în vârstă. Pe vremuri era pâra supremă la grădiniţă şi în clasele primare: „Tovarăşaaa, Gigel m-a lovit în operaţie!“ Azi se mai aude la formele moderne de şezătoare, cum ar fi autobuzele şi cozile la poştă şi la oficiul de pensii. „Puteţi, vă rog, să închideţi geamul? Sunt operată…“ zice o doamnă delicată cu părul alb şi îşi duce mâna protector la ureche. O cunosc de mult şi o întreb uimită: „Te-ai operat cât timp am fost plecată?“ Răspunde candidă: „Nu, dragă, m-au operat de mastoidită când aveam 23 de ani, dar mi-au spus că voi fi sensibilă toată viaţa.“ Are 78 de ani. Adică s-a operat acu’ 55 de ani.

„Sunt femeie operată, aveţi grijă…“

BOALA CURENTULUI

Boală potenţial mortală de România. Nu vorbesc de statul timp de opt-zece ore în dreptul unui şuvoi de aer condiţionat de 16°C, care o să vă

pricopsească sigur cu un torticolis sau altă contractură musculară dureroasă. Ăsta e alt obicei prostesc: vara să punem aerul condiţionat la 16-18°C, iar iarna să pretindem că murim de frig dacă sunt sub 25°. Nu, vorbesc de adierea aceea uşoară atunci când se deschide o uşă într-o încăpere în care e şi un geam deschis, sau de aerul care intră prin geamul deschis al unui vehicul în mers. Cineva îşi pune imediat în cap o broboadă şi te priveşte asasin, ca şi cum te-ar fi prins furându-i portmoneul. Sau bărbatul. Ah, vestuţele tip moartea pasiunii, tricotate din resturi sau încropite din bucăţi de blană falsă, din orice birou autohton, din spitale şi de la ghişee! Ce poezie de culori! Ce defilare de *fashion* ad-hoc! Copii cu căciuliţe hidoase în casă sau afară, la joacă, dacă temperatura coboară sub 24°C. Plus „ştrampii“. „Că trage, maică.“ În româneşte nici nu mai trebuie să întrebi cine trage. Şi nici să te arunci pe jos.

E curentul, o ştie toată lumea. Periculos ca un lunetist dement.

BOALA „PE SISTEM NERVOS“

Nici asta nu există nicăieri în lume, e brevet 100% românesc. Să credeţi voi că mai face cineva diabet din cauză că a intrat pe uşa cabinetului de-a dura sau pentru că a băut un lac de acumulare de coci-cole. Ori pentru că se dă jos din pat doar ca să se aşeze pe scaunul de la birou sau pe fotoliul din faţa televizorului. Nţ, „e pe sistem nervos“. Totul e pe sistem nervos: mâncatul, traficul rutier, învăţământul, justiţia, comerţul. Lumea e stresată, din stres cade în fandacsie, din fandacsie în ipohondrie şi apoi – direct în cabinetul doctorului. Nu că ar şti cineva definiţia stresului, ori că pacientul nu lungeşte faţa când îi spun că trebuie să meargă juma’ de oră pe jos şi să nu mai ronţăie ca un hamster bulimic covrigei, migdale („neprăjite, doamna doctor!“); iar dacă pronunţ

cuvântul „morcov“, pacientul e edificat complet: altă nebună de doctoriţă care trăieşte pe o planetă paralelă cu Terra. Dacă le spun că îi trimit la psihiatru, eu nefiind doctor de sistem nervos, se consideră insultaţi: „Da’ ce, mă credeţi nebun(ă)?“ Concluzia mea e că oamenii vor să fie compătimiţi pentru că trăiesc în România, ca şi cum în lume ar exista trei sisteme economice: sistemul capitalist, sistemul socialist şi sistemul nervos românesc.

Deşi, dacă mă gândesc bine, clasificarea asta e verosimilă. Pe mine, una, m-a albit prematur. Oare pot primi o reducere la coafor „pe sistem nervos“ când mă duc să-mi vopsesc părul?

Creierul e ca nuca sau cât nuca?

Nimic nu este mai revigorant dimineața decât o porție bună de pseudoştiinţă: îţi petreci restul zilei cu zâmbetul pe buze și mulțumindu-i mamei care te-a dat la școli serioase.

Azi m-am delectat cu teoria potrivit căreia atunci când consumi o legumă sau un fruct care are forma unui organ al corpului tău e ca și cum ți-ai face chirurgie plastică și inginerie genetică (printr-o simplă molfăială). Adică asiguri sănătatea și buna funcționare a organului cu pricina cu orice tocăniță!

Mai precis: nucile seamănă cu un creier, bobul de fasole cu un rinichi, citricele cu sânii, strugurii cu alveolele pulmonare, ceapa cu pielea, iar ginsengul cu trupul omenesc în întregime. Acuma, eu iar am întrebări existențiale:

– ce se întâmplă dacă mănânci pere atunci când ai sânii în formă de măr? Dacă perele sunt mălăieţe, se fleşcăiesc sânii? Dar invers, merge un lifting dacă perele sunt verzi și necoapte?

– dacă mănânci mustățile rădăcinoaselor, e bine pentru păr? Așa a făcut Conchita Wurst? Că aș vrea și eu un premiu la Eurovision, dar mi-e teamă

că-mi crește părul pe fund și va fi imposibil să-l expun în public, ratând celebritatea;

– de ce sunt considerate stridiile un afrodiziac masculin? Că seamănă mai degrabă cu organul sexual feminin…

– boabele de cacao nu seamănă cu nimic, de ce e ciocolata considerată afrodiziacă și aducătoare de fericire?

– Viagra e extrasă din castraveți?

Am înțeles totuși de ce s-a inventat mărirea buzelor cu silicon: floarea *Psychotria elata* (care seamănă perfect cu niște buze senzuale) e necomestibilă, fir-ar mama ei de junglă!

Apophenia este tendința omului de a da semnificație unor evenimente sau obiecte banale. *Pareidolia* (fenomen cotidian în zona Vrancea după ce se face tulburelul) reprezintă tendința oamenilor de a vedea feţe – de obicei cu semnificație religioasă – în obiecte comune.

Totuși, băieți, zic să purcedeţi la cules zbârciogi (ciuperci comestibile din genul *Morchella*), care apar deja în luna martie în pădurile de foioase. Lăsați naibii ghioceii ca vestitori ai primăverii! Prea seamănă zbârciogii ăştia cu un penis, iubitele voastre s-ar putea dovedi mai încântate, știut fiind că efectul placebo reprezintă 40% din performanța oricărei terapii. Doamne ferește însă să vreți să consumați ciupercile cu aspect 100% falic: sunt intens halucinogene în cantități minuscule, de grame, și s-ar putea să gustați doar fericirile pe care o să vi le ofere cele 72 de virgine care-i așteaptă pe martiri în paradis. Nu garantez însă efectul placebo, poate doar la cei care se vor înfrupta din coliva de veșnică pomenire.

Cum am ratat Dr. Oz Show la București

Cum am putut, cuuum? Nu pot să-mi explic asta decât prin valul de nebunie temporară care a lovit capitala și – conform previziunilor astrologilor –

va persista până în seara Duminicii Orbului, la închiderea urnelor.

Acuma, ce-i drept, nici n-am avut mărunțiș prin buzunare (1 200 de lei) ca să-mi iau bilet VIP, să-i sorb știința în direct la dineu, iar un bilet normal de 100 de euro m-ar fi privat de posibilitatea unică în viață de a trage cu ochiul la ce mănâncă și cum mestecă idolul gospodinelor americane, prezentat ca mare om de știință de către nu mai puțin celebra Oprah, alt circ mediatic pentru casnicele plictisite doar să comande pizza la telefon și care vor introspecție serioasă, *home made*.

De fapt, pot să mărturisesc că plesneam de invidie, nah. Eu habar n-am cum „să-ți mențîi inima tânără“ (oare rămâne și zburdalnică?), dar *el* știe! *Știe* și cum „să nu faci cancer niciodată“. E simplu: bei apă cu lămâie dimineața, mănânci alimentele care îți plac, cu condiția să fie „sănătoase“ (ah, cât de suav l-aș fi întrebat ce e nesănătos în înghețată, că o putem face cu zahăr brun) și, respectiv, nebând lapte degresat, fiindcă în el „rămâne doar lactoza – adică zahărul din lapte“, știut fiind că proteinele se evaporă imediat ce torni laptele în pahar. A, și să nu uit, să nu mâncăm pește fiindcă are mercur, dar să luăm neapărat suplimente alimentare, bineînțeles doar din cele produse de firmele care sponsorizează cariera artistică a marelui, inegalabilului cardiolog, care conduce un program de medicină complementară la Presbyterian Hospital; nu, nu la Ciorogârla, ci la New York.

Prezentați de TVR drept „eveniment medical de anvergură“, conferința și distinsul om de pseudoștiință i-a asigurat pe fani că „dacă poți controla ce se întâmplă în interiorul tău, vei putea controla și ce se întâmplă în jurul tău, în viața ta“. Nu știu voi ce simțiți, da’ pe mine, una, motivaționala asta m-a dat gata și o să-mi petrec tot restul vieții încercând să-mi controlez oxidarea din mitocondrii, temperatura din atriul stâng sau

filtrarea apei și sărurilor prin rinichi, singura cale prin care-l pot împiedica pe vecinul de la cinci să-mi doinească la bormașină duminică dimineaţa la şapte!

Cum pizma otrăvitoare m-a împiedicat să-mi iau bilet, am ratat și felul în care a „salvat“ el un biet participant căruia i s-a făcut rău și a acuzat dureri în piept: a coborât din înaltul cerului și al scenei și „a vorbit continuu“ cu el, până la sosirea Salvării. Ah, mamițo, mă-nnebunesc după menuetul lui Paderaski și salvările domnului doctor Oz! Învățați, bre, limba engleză dacă vreți să fiți salvați de doctori mari!

Dacă nu mi-aș fi ros unghiile, vânătă de invidie, la domiciliu, aș mai fi aflat secrete vitale, probabil, în afara celor promovate pe propriul canal YouTube: cum să slăbești cu ketona de zmeură, cu anghinare și ananas sau cafea verde, cum să-ți elimini mucii din nas fără aspirator sau cum să scapi de vânturi în doar șapte zile cu ciuboțica-cucului americănească.

Și sigur aș fi învățat cum să fac avere fără scrupule, călcând în picioare orice demnitate, a doctorului sau a pacientului. Lasă că mă învață asta şi sistemul medical românesc în fiecare zi (bineînțeles, nu partea cu averea, Doamne ferește de patima arginților!), dar mă puteam perfecționa, nah, dacă nu m-ar fi împiedicat înciudarea, pizma, ranchiuna, băsăul, mărazul, dâca, zavistnicia și ce alte sinonime mai găsiți voi pentru invidie.

Nutriționist, îmi caut de lucru

Luni mă duc să închid cabinetul definitiv: pun lacătul și mă reprofilez. Meseria mea a devenit inutilă, leacurile bolilor grave sunt pe toate gardurile internetului, colaborarea mârșavă a medicinii cu farmacologia a fost deconspirată. Mă retrag și las locul vitaminei B_{17}.

Ce e această substanță? E un fel de metal… pârleşte, Năică; arde, Bibicule, momentan tot, tot, și mai ales ochii! Ah, pardon, ăsta era „vitrionul“ cu care voia să se răzbune republicana Miţa Baston pe infidelitățile lui Nae…

Vitamina B_{17} (Laetrile, amigdalina) e o substanță extrasă din sâmburii de migdale amare (necomestibile), care prin metabolizare se transformă în acid cianhidric si benzaldehidă, una mai otrăvitoare ca alta. Dar, până să ne omoare, vindecă diabetul! În 30 de zile. Și cancerul de orice fel. Ce biopsie, ce morfopatologie, ce imunohistochimie celulară?! Tertipuri doftoricești, menite să îndeplinească planul OMS de a extermina trei miliarde de oameni; sau de a ascunde populației acest miracol al naturii, ca să se îmbogățească companiile farmaceutice. Mă rog, aș zice că sunt cam contradictorii explicațiile, dar asta am găsit pe site-uri… Că, dacă omorâm pacienții, nu mai avem pe cine umfla de medicamente, sau…?

Descoperită în 1950 de dl Ernest T. Krebs, amigdalina nu e o vitamină. Dl Krebs, nemulțumit că nu i se conferă toate Premiile Nobel, a încercat să păcălească autoritățile americane (FDA), care nu au căzut în fund de entuziasm și au cerut studii clinice și dovezi reproductibile; iar ca urmare a acestora, au și interzis comercializarea amigdalinei ca medicament, din cauza intoxicațiilor și deceselor. Dar ce contează avertismentele autorităților în fața entuziasmului boborului? Așa că se cere. Şi se vinde. Cuvântul „vitamină“ e magic!

Drept care mă reprofilez. Îmi caut de lucru. Nu știu să fac multe: am făcut copii frumoși, dar asta e de domeniul trecutului și, după cum văd în pozele prietenilor virtuali, multora le-a reușit asta fără contribuția mea. Gătesc excelent. Știu medicină, dar asta se șterge de pe listă, e ceva arhaic.

Mă angajează cineva, vă rog? Aș mai fi bună la stabilit repere consecvente, să ne hotărâm dacă ne întoarcem la secolul al XV-lea, al Lucreţiei Borgia, sau rămânem în secolul XXI, oricâte neajunsuri ar avea. Pentru că, medical vorbind, trăim cele mai bune vremuri ale omenirii de până acum. Iar să pendulăm între secole e ridicol.

Rămâneți la amaretto. Și la migdalele dulci, dar cu măsură. Iar eu aș putea să rămân doctor.

Ochiul dracului te dă de gol

Ah! Am avut o revelație în timp ce tocam niște legume pentru un ghiveci bun de toamnă, revelație care va scoate omenirea din criză, clar! Iridologia, nene, e răspunsul, e soluția, e alfa și omega progresului planetar!

În timp ce tocam eu ceapă și-mi rătăceau gândurile, ca de obicei, spre problemele grave ale omenirii, mi-am amintit că o cunoștință, fată tânără, inteligentă, cu studii, povestea destul de încântată cum banca la care lucrează a angajat un iridolog să-i „consulte“ pe angajați și să le prescrie „tratamente“ în cazul în care le descoperă vreo hibă. ’Ir-ați ai dracu’ de Lehman Brothers, v-ați scumpit la niște sute de dolari, că v-ar fi spus iridologul la timp că aveți semne de stres iminent în ochi și ați fi evitat criza, calicilor!

Iridologul i-a și prescris fetei niște remedii din plante – pe care, evident, ea nu le-a considerat periculoase, mătrăguna fiind un animal domestic – pentru că i-a găsit niște „organe slăbite“. Asta da seriozitate la un angajator! De ce naiba ai da bani unui doctor – un șpăgar nenorocit – să le vorbească angajaților despre vaccinare, alimentație, managementul stresului sau boli cu transmitere sexuală? O prostie și o risipă. Le rezolvă iridologul cel viteaz pe toate șapte dintr-o lovitură, ca-n povești, cu două ciumăfăi și o frunză de izmă creață culeasă pe lună plină.

Dacă îl întrebați pe dr. Google ce e cu iridologia, se deschid o mulțime de site-uri din care afli că Antichitatea, că din China, că de mii de ani – ceea ce este deja prima inexactitate, procedura de citit în ochi fiind menționată pentru prima dată în 1665 în *Chiromatica Medica*, alături de bătutul a două cuie între omoplații pacientului ca metodă sigură de vindecare a torticolisului. În secolul al XIX-lea a fost fondată ca „știință“ de un vecin ungur, căruia i s-a părut că descifrează același model de iris la un pacient cu piciorul rupt şi la o bufniță pe care o îngrijise el pentru că avea un picior rupt. Nebunia a luat aripi până la 1979, când un celebru iridolog american, Bernard Jensen, împreună cu echipa sa, a reușit să nu ghicească nici un diagnostic în cadrul unui experiment-test oficial. Amănuntele picante pe Wikipedia, ca să nu lungim istoria. De asemenea, să nu credeți că s-ar preda la facultăți celebre de medicină, că nici asta nu e adevărat. Deși există doctori care fie s-au smintit, fie n-au înțeles nimic din anatomie și embriologie și se dau iridologi, este considerată pseudoștiință (la limită, șarlatanie) de către toate școlile medicale. Irisul se formează în viața intrauterină pe baza informației genetice transmise de la părinți și, cu excepția unor modificări de culoare în anumite boli și în primul an de viață, rămâne neschimbat, fiind unic pentru fiecare individ, că doar nu degeaba s-a inventat identificarea biometrică prin „citirea“ irisului miliardarului care își ține bănetul și tablourile în seiful personal, nu prin pereții casei și cimitire. Nu există nici o hartă a irisului în afară de cea pe care o vede îndrăgostitul în ochii iubitei, dar și aia se schimbă după luna de miere în harta drumului spre iad.

Zic iridologii că ochii sunt conectați prin nervi de fiecare organ. La ei poate! La mine nervii sunt conectați doar cu ceea ce citesc pe site-uri idioate și cu emisiunile aiuritoare de sănătate, dar organele

mele stau la locul lor și nervii le conectează de creier, nu de ochi. Iridologia ghicește trecutul și viitorul omului, cică identifică bolile genetice, traumatismele suferite la naștere, sentimentele negative necontrolate, alimentația toxică și câte și mai câte, și recomandă cum să te vindeci de impurități fizice, psihice și mintale. Clar. În viitorul apropiat, toate mașinăriile o să fie dotate cu un iris terapeutic și o să vină iridologul să decalcifieze mașina de spălat și cafetiera, o să curețe carburatorul și jiglerele înfundate cu impurități. La bancomat o să mergem tot cu iridologul. Tot el va merge pe la firme, să prevină falimentele, și pe la guverne, să prevină dezastrele (nu și la București, fiindcă tot nu va exista vreun drum practicabil).

Iridologul va ghici toate pericolele care ne pasc și vom lua măsuri din timp, toate ieftine și la îndemână: mai o homeopatie, mai o pastilă de zen, mai o meditație, mai un detox cu frunzulițe și mugurași, și omenirea va trăi ca-n povești. Iar eu voi intra în istorie doar cu ghiveciul meu inspirat: Tivadar și pătlăgeaua. Ah, parcă zici *Newton și mărul*!

Piramida armoniei planetare

Să te ferească Ăl de Sus să mai mănânci doar pentru că ți-e foame, fără să știi cum te detoxifică tocănița pe care te pregătești s-o înghiți. Și fără să analizezi dacă luptă cu cancerul și crește imunitatea. Neinformat, ești doar un purcel hulpav la troacă, ești un rebut al societății moderne, ești nimeni!

Să ne informăm deci începând de la facerea lumii: azi, piramida alimentară. Surpriză: sunt zeci! Unele includ alcoolul, altele se bazează pe suplimente nutritive, că ce e viața fără pastile? Ba există și piramida alimentară pentru vegetarieni și

vegani, ca să putem mânca *politically correct* și în armonie planetară.

Apărut de nicăieri în anii ’60 prin bunăvoința Departamentului de Agricultură (nu spun care, că spionează), contrazicând nonșalant toată experiența anterioară despre hrană (căci omul a fost vânător și pescar vreo trei nesemnificative milioane de ani), conceptul s-a impus ca *must* în anii ’90. În ciuda faptului că obezitatea devenise epidemică fix din cauza abuzului de glucide – carbohidrați – care stau la baza acestei piramide. Dacă o mai asezonăm cu niște sucuri (chiar și de fructe, că doar fructele conțin zahăr), avem șansa să vedem în întregime dezastrul. A încercat Harvard University să dreagă busuiocul cu câteva ajustări, dar s-o fi încurcat în MTO și nu a dus modificările până la capătul decenței ştiinţifice, că și ei trăiesc din donații și subvenții, iar banii nu au miros nicăieri, nici măcar de cola. Realitatea e că sfaturile și imaginile de sănătate supraetajată nu valorează nimic. Singurul lucru eficient e educația preventivă: în grădinițe, în școli, pentru adolescenți și proaspeții părinți în special. Și mai valoroasă e analiza obiceiurilor alimentare personale la medicul specialist (așa-numita anchetă alimentară); din păcate, acest „articol“ rămâne încă un lux, deși ar fi o bună investiție înainte de a ne confrunta cu obezitatea și consecințele ei.

În lume există în acest moment aproape trei miliarde de supraponderali, dintre care 500 de milioane sunt obezi; și doar în cursul unei zile se cheltuiesc zece milioane de dolari în SUA pe diete și pastile de slăbit. Trist.

Viermele de cancer

Ca să învăț franceza cu plăcere, părinții mei au făcut efortul de a mă abona la revista *Pif*, una dintre minunile copilăriei mele. Banda mea

desenată favorită a fost „Jungle en folie“, iar personajele preferate, Potame (doctorul „riguros specializat în nu contează ce“) și cele două coţofene care comentau acid în josul paginii.

Crezusem că au dispărut odată cu moartea desenatorului, dar, surpriză!, am regăsit toate personajele pe internet. Vii și reîncarnate. De exemplu, dl prof. univ. dr. ing. cu bagaj lingvistic de sculer-matriţer care ne anunță că a fost descoperită cauza cancerului. E un vierme, un parazit intestinal: *Fasciolopsis buski*. Viermișorul ăsta e un beţiv nenorocit (cred), fiindcă dă cancer doar dacă omul în care s-a aciuat perfidul e îmbibat în alcool izopropilic. Hait! Ia să văd, sunt îmbibată? Zice Wikipedia că ar fi posibil să fiu, având în vedere că e un dezinfectant comun și e folosit ca solvent industrial, fiind prezent în șampoane, cosmetice, parfumuri, apă de gură etc. Știam eu că e periculos să te speli, vestita Hulda Clark (aia care descoperise leacul cancerului și a murit liniștită fix de cancer) a susținut același lucru. Și ea descoperise că viermișorul ăsta dă cancer, dar i-o fi fost frică de protestele activiștilor Greenpeace tip *seiv zău* viermişor, de nu s-a deparazitat eficient.

Mă mai duc la o sursă de pe net, că vreau să fiu sigură. Tot 100 de kilograme de prostie pură, fondatorul „terapiei universale complete“, un domn de profesie tehnician maseur cu specializare în reiki, *quantum touch therapy*, tăiatul sub limbă și lipitori, ne asigură că sunt adevărate atât povestea cu parazitul, cât și cea cu alcoolul izopropilic. Ba mai mult, ne dă o generoasă listă cu produse pline ochi cu alcoolul ăsta, de la apa îmbuteliată până la cafeaua decofeinizată. Totul mustește. Și favorizează înmulțirea parazitului beţiv, deci apariția cancerului, dacă ne luăm și după ăstălalt savant, al cărui scop declarat e „să fenteze moartea“. Cum să nu crezi, când e unanimitate de păreri printre savanți?

Deși parazitul e răspândit în sudul Asiei, eu, una, stau cu ochii pe site-ul de „viață sănătoasă și turism“ al primului (specialist în afaceri cu ierburi), fiindcă a promis că ne dezvăluie tratamentul care ucide viermele, totul natural, ceaiuri și tincturi ieftine, ce să cheltui bani pe antiparazitare? Între timp nu mă mai spăl, ca să scap și de alcoolul izopropilic cu care m-am îmbibat în atâția ani de acțiuni iresponsabile ca periajul dinților, spălatul părului și parfumatul. Dacă încep să put, să nu îndrăzniți să anunțați Sanepidul ori să mă spălați cu forța! Mai bine încetați și voi să vă spălați, poate fentăm măcar cheltuielile de întreținere la bloc. Și chemați Greenpeace să mă apere: m-ar încânta doi activiști tip Chippendales legați în lanțuri la ușa mea, surpriză de 8 martie, cântând o baladă cu propilícu’.

Alge verzi în noaptea minţii

Au înnebunit salcâmii, ne tot cântă până la idiosincrazie o reclamă TV. Păcat de versuri, mi-a ieșit pe nas cântarea.

Da’ io vă spun că au înnebunit și algele. Sau, mai corect, virusurile lor. Neavând bani de cumpărături la Paris, cercetătorii muncesc. Și au descoperit că un virus care infectează în mod normal algele verzi (ATCV-1) se regăsește și în culturile de ADN obținut din gâtul oamenilor sănătoși. Ba mai mult, prezenţa lui e asociată cu o scădere a funcțiilor cognitive, a atenţiei și memoriei.

Hait! Păi algele sunt vedete în alimentația veganilor. Sabotaj! Să nu mai bem maglavais de chlorella? Nu contează că de prin 1960 s-a demonstrat că structura pereților acestei alge o face nedigerabilă pentru om și că poate conține endotoxine ale bacteriilor Gram negative, tot ca panaceu e prezentată pe site-urile „verzi“.

Nu-i nimic, ne mulțumim cu spirulina: prietenoasă, o putem recolta din Cişmigiu între două partide de table; și evident detoxifică, luptă împotriva cancerului, bla, bla, bla. Are vitamina B12, ţipă savanții vegani. În formă inactivă, mormăie timid doctorii, formă care blochează receptorii și împiedică forma activă a vitaminei să se absoarbă eficient în organism.

Bine, bine, nu sunt bune alea verzi, am înțeles! Trec pe kombucha: vindecă bla, bla; luptă cu bla, bla. Etc… E un organism viu, zice un consilier de nutriție verde viu și el, organism cu care omul socializează. Clar: când mă plictisesc, de acum înainte o să vorbesc cu bacteriile din maţele mele, că am auzit eu că nu e bine să-ţi blochezi emoțiile și conversațiile cu euglena verde. Le lași libere să zburde împreună cu gazele intestinale oriunde te-ai afla, că e periculos să te reprimi, zice guru.

Io totuși vreau verde! O să mă mulțumesc cu ovăzul verde, am văzut o minunată reclamă în care o doamnă cu voce de muribund, cam cheală, cu buze vinete și cu ochii cam ieșiți din orbite ne recomandă produsul pentru că alungă supărările și gândurile negre. Evident și ăsta detoxifică, vindecă, luptă. Formula vindecătoare pe care ne-o propune doftoroaia ad-hoc este: apă+ovăz+voință. Ieftin și salvator.

Clorofila nu are nici un fel de proprietate în organismul uman. Nu generează oxigen în maţe și nu oxigenează corpul pentru că are nevoie de lumină pentru acest proces, or în intestinele noastre e întuneric (din păcate și în multe creiere, se pare). Și e chiar bine că e întuneric pe dinăuntrul nostru, fiindcă oxigenul și metanul (prezent în mod normal în gazele intestinale) dau o combinație explozivă. Neplăcut, presupun.

Hai că a apărut și Halloweenul verde, *eco friendly*. Deși biserica ne ceartă, io cred că avem mare nevoie să petrecem împreună de Halloween,

verzi și neverzi, vegani și omnivori, ca să alungăm duhurile rele. Prea ne-au înnebunit pe toți.

Eu biorezonez, tu biorezonezi, el/ea ne escrochează

Din ciclul „n-avem pâine, n-avem unt, dar avem astronaut“, episodul 2015: medicina cuantică. Reprezintă apogeul iubirii de pseudoştiinţă, tip „s-a suit scroafa-n copac şi de-acolo ne ţine lecţii“.

Că ţaţa Marghioala nu mai iese din casă fără o brăţară magnetică şi un şnuruleţ (roşu) cu o iconiţă sfinţită e firesc, fiindcă lumea a devenit mai nou un loc periculos, bântuit de stafii şi unde misterioase, pe lângă diavolii clasici (despre care măcar ştim că ne duc în ispită şi îi alungăm cu o rugăciune sau o faptă bună). Da’ flăcările de culoare violet? Da’ radiaţiile dubioase? Oculta mondială? De astea cum ne păzim?

Cu bani puţini, că suntem săraci, am cumpărat vile, poşete, iahturi şi bijuterii de colecţie pentru atâţia persecutaţi politic. Aliment nou. Simplu, Marghioalo: faci o analiză de biorezonanţă. Durează doar o oră, nu are contraindicaţii nici cât un supozitor cu glicerină şi nici efecte adverse măcar cât un ceai de plante. Şi costă nimica toată: 150-200 de lei şedinţa. Îţi spune tot, tot: detectează orice boală sau chiar dacă vreo bacterie are intenţia să-şi facă cuib *in iuăr biutiful bodi*, sesizează dacă eşti tulburată emoţional şi te pregăteşti să-i dai cu levierul în cap colegului de trafic, ba chiar deconspiră factorii de risc, de la E-ul perfid până la administratorul hain care vine să-ţi ceară restanţa la întreţinere. Cred. Io zic să se instaleze rapid câteva de-astea la DNA, ce de bani s-ar economisi!

Dacă te prinde aparatul cu energia lipsă pe stoc şi cu câteva dintre cele opt mii (?!) de substanţe din acelaşi *biutiful bodi* în curs de epuizare, te vindecă, Marghioliţo, prin „reinjectarea pacientului cu propriile vibraţii“. Hait! Păi ţi le

bagă înapoi aşa, defecte? Sau le trece prin maşina de spălat vibraţii şi ţi le redă, ca la curăţătorie, imaculate?

Asta afli după ce mai plăteşti una-trei şedinţe terapeutice la o săptămână interval (sunt tari, Marghioalo, nu te grăbi!), apoi două-trei şedinţe lunar de întreţinere, însoţite de un tratament „naturist“ şi unul-două controale anual, în caz că nu a funcţionat optim curăţătoria de vibraţii şi ai rămas cu căptuşeala descusută şi nasturii energetici săriţi. Aparatele sunt (aparent) simple, costă puţin (dar generează profit rapid) şi sunt produse/autorizate în „Institute de psiho-fizică“. Orice explicaţie tehnică de pe *goagăl* e scrisă cu caractere chirilice sau într-o limbă de largă circulaţie internaţională, ca polona, deci imposibil de înţeles şi verificat de către publicul larg.

Şi nimic, nimic despre toxine? Alea de nu ştim cum le cheamă după atâţia ani?!

Nu da banii, Marghioliţo, fată. Te păcăleşti. Stai să progreseze cu descoperirile şi să bage şi toxine. Până atunci mănâncă tu toate chipsurile, bea toate colele, nu mişca un metru pe jos şi miră-te că nu ai energie *in iuăr biutiful bodi*. Eventual mai atârnă-ţi nişte zdrăngănele antideochi de gât, de mâini şi la icoanele din casă. Şi să fie neapărat bio.

Computer cuantic cu iz de opincă

Ca să epuizăm (deocamdată) subiectul „medicină cuantică“ sau cum se pot sminti și doctorii care nu înțeleg că medicina e o știință, azi continuăm cu analiza computerizată cuantică, potrivită Marghioalei cu școală și avere care nu a depășit însă spaimele atavice din ograda părintească și a cărei bunăstare păstrează uneori aroma de opincă, lipsită însă de înțelepciunea babelor din vatra satului.

Computerul ăsta (care nu există, de fapt) „vede schimbările la nivel de zece celule, detectează în

câteva minute modificările care apar înaintea declanșării bolilor fizice, mintale sau emoționale și dă automat tratament“. Promovat în America de diverși dubioși (cum ar fi dr. Hulda Clark, o impostoare notorie, care a pretins că vindecă toate bolile și toate cancerele, a fost silită s-o șteargă în Mexic cu terapiile ei cu tot și a murit de mielom multiplu – considerat o formă de cancer), computerul ăsta se bazează pe teoria conform căreia celulele se reînnoiesc prin diviziune, ca la organismele monocelulare, inferioare: amoebe, infuzori etc., deși omul e un organism mult mai complex decât amoeba. Să nu uitați luni să vă duceți rezultatele diviziunii la ora de balet (sau ce mai fac copiii voștri după școală), că o să aveți scandal cu Amoeba-mamă.

Ba mai mult, adepții acestor teorii fantasmagorice consideră omul o energie care oscilează, deci emite cuante care pot fi detectate. Iar cuantele defecte pot fi „reparate“ prin radiații electromagnetice. Și, evident, ceai de ceapa-ciorii și ciuboţica-cucului-cuantic. Și neapărat, dar neapărat, clisme, să nu mai bolborosească băşinile în maţe, cine știe ce perturbații vibratorii generează. Acum eu nu zic că anumite oscilații nu sunt plăcute și necesare, dar am întrebări:

– când ești pilit, oscilațiile arată a boală sau a veselie?

– pe șoselele cu gropi ale patriei ți se alterează aura? dar în metrou sau pe motocicletă?

– e permis să facem vibromasaj sau se amestecă iremediabil oscilaţiile? O să dispară oare industria de vibratoare?

– propun interzicerea imediată a başilor din muzică în boxe, fiind un potențial pericol pentru oscilațiile stomacului, deci o cauză a obezității în lume;

– pot fi și vie, și moartă în același timp? Ca în celebrul experiment cu pisica lui Schrödinger, edificator pentru cât de puțin înțelegem (încă) din

dualitatea undă-particulă (baza fizicii cuantice). Să nu cumva să afle guvernanții că sunt vie/moartă, că sunt în stare să-mi ceară și impozit pe locul de veci cuantic.

Nu există nici un computer cuantic. Un sistem cuantic trebuie să fie complet izolat de orice interacțiune ca să poată fi studiat. Feriți-vă de astfel de „analize complete“: toți cei pe care îi cunosc și care au căzut în această capcană au primit același rezultat: au câteva celule canceroase în corp și nu se pot vindeca decât dacă devin vegani și se supun unor terapii alternative, cu prețul îngrășării sau al anemiei, deficitului imunitar, atrofiilor musculare etc. Unii merg chiar mai departe și își extirpă organul „afectat“, deși nici o altă analiză medicală din lume nu a descoperit nimic îngrijorător. Credeți că cineva care a ajuns la o așa măsură extremă poate fi convins vreodată că a fost înșelat și batjocorit? Niciodată. Dar cunosc și oameni educați și buni care au fost păcăliți – și mă doare sufletul pentru ei.

Nu mă îndoiesc că fizica cuantică ne va aduce multe beneficii când o să ne crească niţel mai mult creierul. Până atunci, fugiți de computerul cuantic cu analizele lui cu tot: nu e decât adevărata fiică a vrăjitoarei Omida în format modern, electrocasnic. Și nici măcar nu poate fi dat în judecată.

Daţi-mi antioxidanţi, că ruginesc!

De dezolare că reforma sanitară e gata doar 99% (eu) și de nervi că nu mai avem vârsta să sărbătorim Valentine’s Day cu inimioare și dulcegării (toate), ne-am întâlnit aseară câteva cucoane mature, serioase și educate la un restaurant din București, să dezbatem.

După ce am comentat acid atmosfera, corporatiștii ofiliţi (cu trei gadgeturi electronice la vedere) și fetele frumoase, dar pavoazate ca pentru

o nuntă la curtea regală, am trecut la subiectele noastre uzuale: bărbații din ziua de azi, îmbătrânirea, ridurile, ultimele diete și can-canuri din târg. Asta până a venit mâncarea, fiindcă atunci a început seminarul științific, iar eu am trecut pe modul „mute“ fiindcă oricum toată lumea e mai informată decât mine.

Mâncăm salate cu nuci, avocado și ulei de măsline din belșug (au antioxidanți, dragă); dar fără o brânză cât mai albastră nu au farmec. Și doar o chifluță de pâine cu unt (are vitamina A) înainte, cu măsline neapărat, pentru încă o porție de antioxidanți.

Mâncăm pește (plin de omega 3, 6 și 9, nu?) cu cartofi copți și unt (altfel e fad, mi se lipește de gât…).

Bem vin roșu, că e plin de polifenoli și resveratrol. Și fresh de portocale, ca să ne facem plinul și cu vitamina C.

Iar la desert o prăjitură cu ciocolată caldă (e neagră, nu îngrașă, nu? și e plină de antioxidanți și ea). Bine, nu merge fără înghețată de vanilie sau mentă, dar pe asta o trecem ușor la daune colaterale.

Vreo 2 000 de kilocalorii, dar ne-am făcut datoria față de templul nostru, trupul: suntem burdușite de vitamine și antioxidanți, clar nu îmbătrânim în noaptea asta!

Dacă nu e cină festivă, avem pastile cu megadoze: vitamine A, C, E, flavonoide și antociani, carotenoizi și polifenoli. Toate garantat naturale, putem lua un pumn în fiecare zi, că rău nu fac!

Ba da.

Avem nevoie să respirăm oxigen ca să trăim; dar, paradoxal, celulele vii se alterează treptat în contact cu oxigenul printr-un proces numit oxidare, care dă naștere celebrilor radicali liberi. Iar aceștia ne îmbătrânesc, ne îmbolnăvesc și ne omoară. Și ce să facem? Să nu respirăm? Ridicol!

Dar la fel de caraghios este să luăm pastile cu antioxidanți, înseamnă că ne propunem ca oxigenul să nu ajungă în interiorul celulelor!

Din păcate, rezultatele studiilor clinice serioase afirmă clar: în doze mari, antioxidanții devin pro-oxidanți, accelerează îmbătrânirea celulară și cresc riscul maladiilor degenerative: Alzheimer, boli cardiovasculare, cancer. Conținutul de vitamine al alimentelor e echilibrat, ceea ce nu e cazul suplimentelor alimentare. În plus, alimentele conțin și alte substanțe care asigură activitatea optimă a antioxidanților, ceea ce, din nou, nu e cazul pastilelor.

Așa că mâncați la fiecare masă legume, mâncați zilnic fructe și folosiți cu parcimonie nucile, migdalele, uleiurile presate „la rece“ (pentru că îngrașă, sănătoase sau ne-). Și dacă totuși vreți să luați suplimente, asigurați-vă că nu conțin mai mult de 50% din necesarul zilnic recomandat.

Aurora boreală – o experienţă mai fascinantă decât clisma

Smiorc, smiorc. Toată lumea are filmuleţ cu zece ani pe Facebook, numa' eu nu! Cine strică, soro, dacă nu mi-am făcut cont la timp!

Ca să recuperez, mă uit cu nesaț la postări: cel mai tare mă fascinează alea cu detoxul. Fiindcă oricât de frumoasă ar fi o femeie și oricât de metrosexual un bărbat, tot se închide o dată pe zi cu ziarul în baie. Se duce naibii *glamour*-ul! Dar ce te faci dacă totuși persistă niște misterioase (că nimeni nu le spune pe nume) toxine în corp? Cu nişte vinovății legate de o gogoașă, de niște mici sau de o beție din studenție? Simplu: s-a descoperit detoxul în zeci de variante, de la sucuri verzi şi prafuri la pastile și prafuri, neapărat fără carne (că doar nu o să mănânci mortăciuni taman la detox!).

Stai mai bine cu banii? Fuga într-un templu al intestinelor în Elveția, Austria sau Turcia, ignorând

că Pavarotti și Steve Jobs au murit recent de cancer pancreatic, deși erau abonați la clisme de purificare și diete „detoxifiante“. Acolo beneficiezi de un tratament pe cinste: ți se schimbă uleiul, filtrele și cutia de viteză metabolică, ți se spală mațele cu detergent bio și se dau cu deodorant. Beneficiu? Zero. Certificat de garanție? Zero. Omul nu e o mașină, ci o mașinărie.

În anii ’60-’70 toată suflarea feminină avea în baie (eventual vizibil, să știe musafirii că gazda e curățică) un irigator vaginal. A fost greu până au reușit doctorii să le convingă pe femei că distrugerea florei bacteriene locale crește incidența cancerului de col uterin.

În corpul nostru există 100 000 de miliarde de bacterii, estimativ. Din opt celule care ne alcătuiesc, doar două sunt umane, restul sunt bacterii. Majoritatea bacteriilor se află în tubul digestiv, făcând posibilă procesarea alimentelor și viața însăși; sunt suficiente 5-7 zile de modificare a dietei pentru ca flora intestinală să se modifice, ceea ce poate fi periculos.

Iar toxinele se elimină prin plasmaferează, dializă sau cu agheasmă, dacă nu ai noroc să-ți funcționeze sistemele naturale de curățare: pielea, rinichii, plămânul și tubul digestiv. Respirația, transpirația, scaunul şi urina elimină deșeuri, nu toxine, aşa cum o femeie nu e murdară dacă are ciclu menstrual, ci e fertilă și plină de feromoni care o fac atrăgătoare sexual, asigurându-se perpetuarea speciei. Să lăsăm unor doamne europarlamentar privilegiul de a silui limba română, confundând deșeurile cu toxinele și igiena cu asepsia; să ne facem „detoxul“ zilnic căscând ochii la etichetele produselor pe care le cumpărăm, bând apă și mâncând multe legume sau, eventual, ca proverbiala mea bunică, să mâncăm miercurea și vinerea doar legume, fructe și poate cereale.

Cu banii economisiți, să mergem să vedem aurora boreală, e o experiență mai fascinantă decât

clisma.

Ni se fură Oscarul an după an

Iar s-au decernat nedrept Premiile Oscar! Pentru a nu știu câta oară românii au fost marginalizați, nedreptățiți, ce mai încoace, încolo, furați!

Uite, eu cred că Oscarul pentru cel mai bun scenariu trebuia să le revină celor care scriu despre decalcifierea glandei pineale (epifiza), o glandă de mărimea unui bob de orez situată între emisferele cerebrale în mijlocul creierului, a cărei treabă e să producă melatonina și să se ocupe de dezvoltarea gonadelor, creșterea ei începând la pubertate. Glanda asta are prostul obicei să se calcifice la om, altfel probabil am hiberna şi ne-ar crește ovarele şi scheletul la nesfârșit.

Prostii.

Ce zice dl Victor pe pagina dânsului, foarte complexă de altfel, și atât de consistentă în explicarea tainelor științei, încât nu am reușit să parcurg mai mult de trei articole? Că glanda pineală e situată într-un canal vid (poate în creierul lui, în al meu, nu!), că e un „emițător și monitor vibratoriu“, iar activarea ei deschide o „poartă stelară“ spre univers. Şi proștii de americani care bagă bani grei în NASA habar n-au!

Daaar, căci există un dar, glanda e ținta unui complot de calcifiere indusă în populație prin pasta de dinți fluorinată, deodorante, apă de gură și alte otrăvuri; scopul este să „ne tâmpească și să ne sclăvuiască“. Adică: vă spălați pe dinți, vă dați cu deodorant, beți apă de la robinet, gata, glanda se calcifică și tâmpeala vă ia în stăpânire. Asta pentru că fluorul e atras „magnetic“ de glanda pineală și o calcifică… de aia sunt semne colorate pe pastele de dinți, pentru ca nu cumva familiile conspiratorilor să le cumpere de la supermarket pe cele otrăvitoare și să se tâmpească deodată cu noi (zice autorul). Nu vă mai spălați pe dinți şi

teleportarea devine o bagatelă, ceea ce nu e de lepădat la actualul preț al combustibilului, zic eu.

Oscarul pentru scenariul dlui Victor e amenințat de cel propus de o altă pagină, care proslăvește viața „în verde“ și care pretinde că printre toxine s-ar afla niște ticăloase de nanobacterii (o școală de rahat am făcut, nu m-a învățat nimic microbiologia despre ele), bacterii care se „înconjoară cu niște cochilii de calciu“. Rezultatul fiind aceeași tembelizare a populației prin calcifierea glandei. Printre toxine se mai numără cafeaua, becurile eco, „numerele E“ (???), alcoolul – deși astea nu poartă semne distinctive și există pericolul ca producătorii să-și îndobitocească propriile familii. Nţ…

Noroc că atât dl Victor, cât și viața-verde-vie au soluții pentru decalcifierea glandei și dezrobirea noastră; de exemplu, să bem apă distilată în timp ce urmăm o dietă raw, ceea ce ne va ajuta să producem o urină curată, care, băută, e un agent excelent de curățare. Există şi alte soluții propuse, dar le experimentez întâi pe mine și vi le comunic când voi ajunge pe planeta Pluto, în vacanță.

Păi nu merită un Oscar? Niște oameni atât de cultivați, adepți ai lui René Descartes, care susținea că tot ce e produsul minții lui e adevărat şi că glanda pineală e „al treilea ochi“? Pe la 1640, ce-i drept… *Cogito, ergo sum*.

Eu înclin să cred totuși ultimele speculații ale științei care zic că epifiza e implicată în experiențele extrasenzoriale provocate de droguri, sau chiar că produce dimetil triptamină, un halucinogen puternic (pe care îl eliberează însă doar în momentul nașterii şi al morții noastre). Se vede totuși că la unii se eliberează și în decursul vieții.

Vă rog să mă învățați să fac o petiție online, să o semnăm cu toții, să primească oamenii ăștia un Oscar, îl merită! Cât prestigiu vor aduce României, câtă glorie planetară, dar ce zic eu, galactică! Să

intrăm în lumea civilizată prin decalcificarea glandei pineale!

Tocăniţa cu gluten nu te jefuieşte de energie

Din ciclul „Viața e frumoasă, noroc că se termină“, să mai zăbovim puțin asupra alimentelor care ne epuizează energetic. Azi, episodul *Cereale*, că nu mă pricep nici la scamatoriile Enel, nici la ciordeala din cabluri și conducte.

Bine, nu înțeleg nici cum ar fi posibil să te jefuiască de energie o tocăniță, dar site-uri „serioase“ ne asigură că se întâmplă permanent și ne avertizează că orice aliment care „slăbește suprarenala“, „îngroașă sângele“ sau „compromite digestia“ ne jefuiește concomitent de „energie“ cu nerușinare. Daaar! Dar ne putem apăra cu aceeași pastilă H-500 fără de care apa nu hidratează și mâncarea te sleieşte de puteri!

Care sunt alimentele hoațe? În primul rând grâul, zice acest clarvăzător al digestiei. Că deh, există enteropatie glutenică (boala celiacă), o boală care atacă „intestinul mic“ (aș completa eu: și creierul mic, în cazul în care ăla mare lipsește). Cică consumul de cereale duce la sindromul intestinului „permeabil“, cunoscut în medicina de cămin cultural ca „maţe găurite“; adică apar, așa, niște „pori mari“ în peretele intestinului. Cum ar veni, pardon… rahatul, scuzați, iese din maţe și se răspândește prin uom. Eu l-am văzut mai des răspândit prin natură, dar nu-mi permit să contrazic autorul, o fi pățit, săracu’.

De ce face grâul așa o ticăloșie? Pentru că „e sămânță“, iar rolul seminței e doar să „propage“ specia. Deci dacă mâncăm paie, vom avea o digestie și niște intestine impecabile, iar grâul se poate propaga liniștit, redevenind ceea ce a fost întotdeauna, un mesager galactic al civilizației umane.

Cică zahărul și cofeina au același efect asupra „sistemului energetic“. Asta nu e rău de știut în cazul în care rămânem fără gaze rusești la iarnă. Facem centrale alternative cu cola, cafea și sfeclă de zahăr și le râdem rușilor în nas! Ba mai salvăm și Europa și ne recăpătăm locul de lideri energetici europeni, loc pe care îl avem de la Burebista, dar conspiratorii de toate felurile ni l-au uzurpat. Explicația autorului e un amestec de povești cu suprarenala, pancreasul și universul care mă depășesc, dar îl cred pe cuvânt. Domnu' Mendeleev, domnu' Berzelius, domnu' Nobel, alo, stați, dom'le, liniștiți, ce vă tot răsuciți acolo în morminte? Nu mai poate omu' să citească un site serios de atâta foială! Vouă vi s-a terminat bateria energetică, neavând la dispoziție pastilele H-500, care să vă transforme apa în agent de hidratare, și un savant care să vă explice chimia aplicată!

Boala celiacă e o afecțiune serioasă, iar diagnosticul se pune prin teste (medicale) și biopsie intestinală; intoleranță la gluten nu există în absența bolii celiace. Balonarea după mâncare sau digestia mai dificilă nu înseamnă automat intoleranță la gluten ori lactoză, cum bat câmpii toți guru internautici cu șase clase. Poate fi un sindrom de intestin iritabil (nu permeabil), care e o afecțiune comună și mult mai banală, chiar dacă e neplăcută.

Iar energia pentru om înseamnă ATP (adenozintrifosfat), o moleculă complexă, nu chef de viață sau de muncă. Cheful ăsta vine dintr-o viață normală, neparazitată de impostori și lipsită de bombardamentul tip *breaking news*.

Eu o să încerc totuși să nu mai mănânc nici o sămânță, nici cereale, nici nuci, nici fructe, nici legume, să văd dacă mi se ridică nivelul energetic până la punctul în care să-mi iau câmpii și să mă duc cât văd cu ochii într-o țară plictisitoare și liniștită. Și să-mi văd de viețișoara mea banală, neenergetică și acidifiantă, căci, cum v-am spus,

viața e frumoasă, dar noroc că se termină. O nemurire românească ar fi adevărata pedeapsă divină.

LEGUME ȘI IERBURI COMESTIBILE: PSIHIATRIE VESELĂ DE APROZAR

Andiva: adevăratul gust amărui

Andiva aparţine genului *Cichorium*, unde vă jur că debandada e mai mare decât în parlamentul patriei noastre dragi, deşi pare imposibil. Vă asigur totuşi că andiva are o mulţime de surori şi verişoare care nu-i seamănă deloc (cum ar fi floarea-soarelui), ceea ce confirmă povestea că ar fi fost descoperită întâmplător în secolul al XIX-lea, în Belgia, de un domn care a aruncat nişte rădăcini de cicoare în pivniţă, ca să se poată dedica liniştit studiului ciocolatei. Rădăcina a înmugurit şi aşa ne-am pricopsit cu andiva belgiană şi cu obiceiul de a închide chestii în locuri întunecoase – gen *off shore*-uri.

Cele mai cunoscute rubedenii ale andivei sunt:

– *frisée* (*crispum*): un soi de salată crocantă tip coafură afro;

– *escarole*: o verişoară tot creaţă, dar mai palid aristocratică;

– *radicchio*: rebela roşcată a familiei;

– *puntarelle* (*cicoria asparago*): o corcitură cu sparanghelul, la mare trecere în Catalonia în perioada noiembrie–februarie.

În afară de clasica preparare cu maioneză sau sos de muştar, se mai poate găti umplută, la cuptor, fiartă în sos de lapte sau la grătar. Gustul amărui (dar nu şi puternic, că nu e bere) se estompează mult prin preparare termică sau dacă e ţinută câteva ore în apă. Pentru salate e invers, tăiaţi-o doar înainte de a o mânca, altfel se amărăşte prea tare.

Vrăcimea o recomandă ca antitiroidian; probabil că lor chiar li se întâmplă să nu le funcţioneze tiroida după ce o mănâncă, ceea ce justifică multe dintre afirmaţiile prosteşti pe care le fac. De asemenea, se consideră că are efect diuretic, laxativ, depurativ, de stimulare a apetitutului (dar în secolul ăsta nu mai e nimeni interesat de acest efect, dimpotrivă). E recomandată în tratamentul acneei de cei care nu au auzit încă de Sir Alexander Fleming şi penicilina lui.

Singura substanţă în care într-adevăr excelează andiva e vitamina K, cu rol în menţinerea sănătăţii oaselor şi important efect antihemoragic. Însă supradozarea de vitamina K cu formare consecutivă de cheaguri de sânge nu e ceva cunoscut de medicină, cu atât mai puţin când supradozarea s-ar face prin consum excesiv de andive, aşa că mâncaţi-le liniştiţi. Salatele nu te îmbolnăvesc niciodată; ce-i drept, nici nu te vindecă de nimic.

Floare albastră de cicoare, verişoara adulterantă

Nu putem vorbi despre andive fără să pomenim de cicoare, verişoara „adulterantă“ (adică folosită ca substitut ieftin atunci când alimentul original e prea scump sau absent, dar ne prefacem că răspândim bunăstare în tot cartierul).

Cicoarea – *Cichorium intybus* – e o iarbă oarecare (ştiinţific, plantă erbacee) care creşte de capul ei pe orice păşune. Cu siguranţă e miraculoasă de vreme ce nu trebuie să muncim prea mult ca să obţinem din ea pulberi, tincturi, ceaiuri şi alte remedii care să umilească industria farmaceutică până la lacrimi. Au cunoscut-o şi egiptenii, e citată de marele poet Horaţiu (care ne-a lăsat moştenire şi expresia *carpe diem!* – tradusă în româneşte în feluri incompatibile cu educaţia mea), iar folclorul de Ev Mediu susţinea că e

folositoare la deschiderea uşilor ferecate. Ceea ce e la fel de puţin adevărat ca şi lungul şir de virtuţi terapeutice înşirate prin diverse ziare ori site-uri cu pretenţii medicale: tratează diabetul, ateroscleroza, candidozele, ulcerul, constipaţia, răcelile, „boala canceroasă“, tahicardia şi câte şi mai câte, de te şi miri că ai trăit fără acest dar dumnezeiesc în cămară.

O recentă descoperire a marilor savanţi care publică prin ziare medicină de coviltir e că cicoarea ar fi Sfântul Graal (mă rog, unul din zecile) al slăbirii. Ba chiar împiedică apariţia efectului *yo-yo*. Aferim, floare urâţică! Păi dacă absolventul de ASE ori IEFS ori strungărie scrie că tu reuşeşti să scazi grelina şi să creşti leptina (hormoni care controlează foamea şi saţietatea), deşi nici nu ştie precis dacă se găsesc în nas, în creier sau în stomac, cine sunt eu să contrazic aceşti distinşi savanţi?

Floarea albastră e inclusă între cele 38 de remedii florale Bach, o minunată industrie de vândut iluzii credulilor din Germania în schimbul a doar şase euro cutia cu 30 g de bomboane complet inofensive şi ineficiente. Deşi aş zice că nemţii ar trebui să fie mai prudenţi cu entuziasmul faţă de cicoare (iar noi, mai prudenţi în admiraţia faţă de nemţi) dacă ar şti puţină istorie culinară şi n-ar uita că marele Frederic al Prusiei a interzis importul de cafea în ţară şi i-a pus să bea rădăcină de cicoare ca substitut. O băutură mizerabilă, folosită şi în al Doilea Război Mondial, şi care a devenit celebră în Republica Democrată Germană în „criza cafelei“, între 1977 şi 1979, când minunaţii lideri comunişti au introdus în loc de cafea celebra *Mischkaffe*, o porcărie făcută 50% din cafea şi 50% din sfeclă, secară şi rădăcină de cicoare. Gustul nu putea fi decât odios, având în vedere numărul de consoane utilizate pentru a denumi acest *Ersatz*; ca să nu mai vorbim de risipa iresponsabilă de secară, din care s-ar fi putut

extrage un whisky care să înveselească puţin populaţia.

În înţelepciunea ei, vrăcimea ne recomandă să folosim cicoarea şi în intoxicaţii (inclusiv alcoolice) şi otrăviri: cică trei luni de tratament îţi lasă ficatul ca după transplant de la nou-născut şi o poţi lua de la început cu băutura, chiar dacă ai ras o sticluţă de mitilic din greşeală. Propun introducerea imediată în programul „cornul şi laptele“ (oare mai există?) a capsulelor de cicoare în toate zonele de risc ale ţării, să le întărim ficatul de mici tuturor defavorizaţilor care nu au bani de băuturi rafinate prin Dubai şi sunt siliţi să participe la inundaţii având la bord doar spirt filtrat prin pâine. Vindecare şi prevenţie *all inclusive*.

Ca să vă mai scad aversiunea faţă de cicoare, vă spun că rădăcina se foloseşte ca aromă în bere. Iată că nu e chiar inutilă.

Hai, gata cu fotosinteza, fuguţa la plafar după cicoare, că vin încercări grele odată cu sărbătorile pentru ficat, stomac, siluetă, intestine, tiroidă. Luaţi cu sacul, că e bună la orice.

Floare-albastră, floare-albastră, totuşi este trist în lume…

Anghinarea. De la Zeus pentru muritori

Anghinarea se cheamă pe latineşte *Cynara scolimus*. Nu că vreau să vă impresionez cu erudiţia mea în materie de limbi moarte, ci doar ca să ştiţi că legenda spune că o mâncăm pe una dintre iubitele lui Zeus, Cynara, o muritoare transformată în legumă de mofturosul zeu. Sau, mai corect, în floare, căci dacă nu ne-am lăcomi s-o mâncăm în stadiul de boboc, anghinarea ar fi o frumoasă floare mov pe falezele Mediteranei şi prin California, unde a ajuns, datorită unui ingenios fermier, după 1900, ba chiar a devenit motiv de război mafiot în anii ’20, producând bani

frumoşi în ciuda faptului că nu se poate folosi pentru producţia de zaibăr.

Este unul dintre cele mai vechi alimente cunoscute, ba chiar are cinstea să figureze în *De Materia Medica*, o carte scrisă de omologul antic grec al Oliviei Steer despre virtuţile tămăduitoare ale plantelor, acela având însă scuza că a trăit în vremurile în care nu se inventase RMN-ul.

Se pare că faima i-a fost creată de regina Caterina de Medici, o cunoscută intrigantă care a pus bazele gastronomiei franceze, a separat mâncărurile sărate de cele dulci şi – nu în ultimul rând – a răspândit folosirea chiloţilor la cuconetul francez (obicei abandonat însă în secolul XX). Caterina pretindea că anghinarea are un intens efect afrodiziac, prostie vehiculată până când Viagra a detronat-o fără drept de apel. S-a arătat atât de convingătoare, încât în secolul al XVI-lea consumul de anghinare a fost interzis femeilor şi s-au intensificat cercetările în materie de contracepţie, inventându-se celebrele centuri de castitate şi arderea pe rug.

La noi e cunoscută doar varianta *Alcachofa de Laon*, o tinctură fără nici un efect asupra pierderii în greutate, cum pretinde prospectul, dar care a produs o cifră de afaceri care l-ar pune pe gânduri pe mafiotul care a declanşat „războiul anghinarei“. Bineînţeles că mafioţi şi fraieri vor exista cât va dura omenirea, aşa că anghinarea se vinde ca remediu pentru diaree ori constipaţie, gută, reumatism, eczeme, diabet, boli hepatice etc. Nu vindecă argintul-viu, dar detoxifică, evident.

O mai cunoaştem sub forma banalului *anghirol*, nelipsit din trusa de zaiafeturi a bunicilor datorită cinarinei, un coleretic pe care-l conţine anghinarea („pune bila leneşă la lucru“, cum auziţi pe la TV). Neîndoielnic, conţine vitamine (puneţi voi vreo trei-patru litere), minerale (nu contează care, că nimeni nu mănâncă atâta anghinare încât să-şi acopere astfel necesarul), antioxidanţi, ca orice

fruct ori legumă. Şi am mai auzit că îi plăcea Paulei Iacob şi altor longevivi; eu zic să nu nesocotiţi informaţia şi să începeţi să mâncaţi multă, multă anghinare…

Arde-i unul iute

Ardeiul, plantă din genul *Capsicum*, familia *Solanaceae*, frate bun cu roşia şi vânăta, e un fruct despre care nu am nimic de spus; însă cu cei care consideră că viaţa merită trăită fără salată de ardei copţi (preferabil capia, mulţumesc) nici nu stau de vorbă. Deşi ardeii se mâncau prin America de Sud cu 7 500 de ani înainte de Cristos, a trebuit să-l aşteptăm pe Cristofor Columb să ni-i aducă în Europa. Vă anunţ că nu stau de vorbă nici cu cei care consideră că slănina afumată se poate mânca fără gogoşari (şi ceapă, clar), plus un colţ de pâine proaspătă şi un boţ de brânză frământată. Sau ciorba de burtă – fără ardei iuţi.

Să vă povestesc despre ardeii iuţi, că tot delirează naturopaţii despre proprietăţile lor miraculoase verificate pe hemoroizii personali, după cum atestă zâmbetele lor insinuante. Călugării spanioli şi portughezi i-au cultivat scurt timp drept curiozităţi botanice prin mânăstiri, până s-au prins că piperul e scump şi că pot folosi ardei pentru a da gust mâncărurilor lor sărăcăcioase. În 50-80 de ani au ajuns în toate colţurile Pământului, fiind singurul lux din hrana săracilor şi primul exemplu de globalizare rapidă. Pare incredibil că în India se mânca altceva acum 500 de ani, nu-i aşa?

Conţin capsaicină şi capsaicinoizi, alcaloizi care dau gustul iute legându-se pe receptorii de durere de la nivelul gurii şi gâtului; care receptori transmit informaţia către creier, iar răspunsul e producerea de căldură, transpiraţie, tahicardie, dar şi eliberare de endorfine, semnalând plăcerea (gustativă, nelegiuiţilor, că suntem la ora de

legumicultură!). Dacă ai supravieţuit primei îmbucături, o poţi încerca pe a doua, fiindcă receptorii se saturează şi se desensibilizează până rămâne doar senzaţia de gust bun. Restul surprizelor vin a doua zi dimineaţă în intimitatea toaletei, dar cărţile sunt discrete şi nu se întrec să descrie cum e să fii balaur care scuipă flăcări prin dos.

Bucătăria chineză budistă consideră ardeii iuţi legume tabu şi interzice folosirea lor – alături de usturoi, ceapă, piper – pentru că descătuşează emoţiile de bază ale oamenilor (se vede că nu cunosc zaibărul şi palinca, să înţeleagă ce înseamnă descătuşarea…).

Există o scală empirică de măsurat gradul de iuţeală, inventată de farmacistul american Wilbur Scoville. Capsaicina pură are 16 milioane de unităţi Scoville (SHU), iar cel mai iute ardei cunoscut, cu un nume sugestiv – Carolina Reaper –, atinge 2,2 milioane SHU. Eu personal nu reuşesc să trec de Jalapeno (2 500–10 000), ceea ce e o umilinţă, mai ales dacă măsori iuţimea pe scala modernă (ASTA) care dă rezultate cu 20–40% mai mici decât scala Scoville.

Capsaicina se foloseşte în spray-urile de autoapărare, un accesoriu modern de poşetă. În India, poşetele fiind mai încăpătoare, există şi o *chili grenade* (cu extract de Bhut Jolokia, 1,6 milioane SHU), o bombă iritantă folosită împotriva castelor inferioare care nu înţeleg cu vorba bună că există reîncarnare şi o viaţă mai bună în viitor. În Africa şi Asia se plantează în jurul culturilor sau se ard nişte cărămizi care conţin resturi de ardei iuţi, ca să ţină elefanţii la distanţă de grădinile oamenilor.

Deşi în general frunzele Solanaceelor sunt toxice, există soiuri de ardei iuţi care au frunze comestibile, apreciate în bucătăria din Filipine, Japonia şi Coreea (de Sud, cred, fiindcă în Coreea de Nord se mănâncă şi alea necomestibile dacă aşa

vrea tovarăşul Kim). Datorită capacităţii capsaicinei de a inhiba *pain substance*, reducând durerea, se foloseşte ca antialgic topic în creme şi plasturi; e destul de eficient. Şi pentru glume proaste, evident.

De mâncat, ardeii iuţi se mănâncă în sosuri, ca pulbere de paprika, în tocăniţe, în curry, umpluţi (în Mexic), muraţi, afumaţi. Nu există ţară care să nu se fălească cu un produs culinar cu ardei iute! În afară de noi, care ne fălim doar cu emisiunile de ştiinţă pentru babe analfabete, în care se afirmă că ardeii iuţi scad colesterolul, topesc grăsimea, vindecă guta, cancerul şi diabetul şi înlocuiesc somnul. Bezna minţii.

Să-i aplaudăm pe vestiţii cercetători buzoieni care pretind că au creat un ardei iute de două milioane de unităţi pe scala Scoville, deşi eu cred că au creat doar un pretext să bea şi la locul de muncă fără să fie sancţionaţi. E bine totuşi să ştiţi că usturimea dată de capsaicină nu se ameliorează decât cu iaurt, lapte sau smântână (pentru că substanţa e solubilă în grăsimi). Deci nu insistaţi cu berea şi vinul, că din păcate nu merge.

Avocado fără tequila e ca nunta fără lăutari

Acum vreo 10 000 de ani înainte de Cristos, pe când transmisiunile live ale posturilor de televiziune Paprika & Co. se făceau cu ciobul de silex prin peşteri, un reporter mexican scrijelea pe stâncă un fruct de avocado (*Persea americana*) – verişor cu dafinul, arborele de camfor şi scorţişoara, dar, pare-se, mult mai greu de desenat pentru posteritate. Europa, mai fiţoasă, a aşteptat până pe la 1 500 după Cristos ca să pomenească „para aligatorului“, trecând delicat cu vederea vizitele conchistadorilor spanioli prin regatele aztec şi maya, precum şi felul (aş zice grosolan) de a se purta cu ultimul rege aztec, Montezuma II.

Cred că până prin mileniul V d.Cr. nici mexicanii nu prea ştiau ce să facă cu pasta de avocado, fiindcă nu cultivau şi porumb; iar guacamole fără *nachos* sau măcar o *tortilla* primitivă de porumb e ca sarmaua fără ciolan afumat, adică… mâncaţi-o voi. Deşi Mexicul este şi azi cel mai mare producător de avocado – şi există multe specii, de diverse mărimi şi culori –, americanii nu s-au lăsat mai prejos, au împânzit statul California cu arbori fertili şi au inventat *California sushi rolls* (care conţine obligatoriu felii de avocado), asigurându-şi supremaţia financiară şi la capitolul ăsta. Bineînţeles că există un festival în California şi avocado e fructul „oficial“ al statului, doar nu credeaţi că noi am inventat petrecerea câmpenească şi târgul de fete. Există chiar şi o formaţie – The Avocado Theory – care cântă pe la nunţile rurale locale.

Ceea ce s-a păstrat de la azteci e doar numele: „arbore cu testicule“, justificat de forma fructelor şi o poveste obscură despre efectul lor afrodiziac, reşapată de televiziunile de nişă atunci când prea puţini concetăţeni nu au despre ce să abereze. Fructul se maturează în copac, dar se coace în una-două săptămâni după culegere, la temperatura camerei. De fapt, producătorii le depozitează la 3-4°C până ajung la destinaţie, unde sunt tratate cu gaz de etilen pentru coacere rapidă şi forţată (la fel ca bananele şi alte fructe tropicale).

Se spune că avocado protejează de efectele nocive ale razelor solare. Păi ce era să facă mexicanul de rând, rătăcind prin deşert în căutare de aur, când găsea buticul închis? Îşi acoperea faţa cu un avocado zdrobit, mai trăgea o duşcă de tequila şi îşi vedea de treabă. Eu zic totuşi să vă bazaţi pe cremele cu SPF certificate medical şi să nu rupeţi gura târgului Mamaia mergând la plajă cu felii de avocado pe nas – riscaţi s-o fi făcut deja dl Mazăre şi să păreţi demodaţi.

Şi mai scade colesterolul (în special pe cel „rău“) şi trigliceridele, menţine arterele suple şi tinere, evident cu condiţia să nu fie îngurgitat înainte de o porţie de mici sau de şniţele şi alte prăjeli, ori turnând un kil de ulei pe salata cu avocado. Sănătos e să înlocuim cât mai multe grăsimi animale cu cele vegetale nesaturate; dar abuzul de ulei ultra-extra-virgin-bio, sau de alte grăsimi vegetale, e echivalent cu a mânca zilnic o halcă de slănină. Deci moderaţie, vă rog!

Are un conţinut destul de mare de acid folic şi de vitamine de grup B, ceea ce îi ajută pe veganii consumatori să mai suplinească lipsa de carne şi să se îmbolnăvească la început doar de anemie prin deficit de fier şi vitamina B_{12}, având timp să ne ameninţe cu cancerul şi toxinele pe ceilalţi *foolish mortals* care suntem omnivori. Nici vorbă să fie indicat în curele de slăbire, având un conţinut caloric ridicat (aproximativ 160 kcal/100 g); şi aş zice că obiceiul de a face îngheţată sau shake-uri din avocado cu adaos de lapte şi zahăr e cam ciudat pentru papila gustativă europeană, dar voi puteţi încerca. Dacă vă propuneţi să creşteţi un arbore la mamaia, în fundul curţii, să ştiţi că frunzele sunt otrăvitoare pentru animale, aşa că ţineţi-i departe pe Bubico al dumneavoastră şi pe calul lui tataia de această minune a naturii.

Şi, nu în ultimul rând, ţineţi cont că fructul de avocado e destul de alergizant: poate da cu polenul şi latexul (cauciucul natural) alergii încrucişate. Există chiar sindromul fructe-latex, ceea ce vă poate ruina viaţa sexuală prin imposibilitatea de a folosi prezervative. Eu o să profit de vremea frumoasă şi o să scotocesc puţin Bucureştiul în căutarea unui guacamole bun, că mi s-a făcut poftă. Sau o să pun puţin muştar pe o felie de avocado, ca garnitură la o friptură ori o salată cu creveţi şi lămâie. Încercaţi şi avocado la grătar, e excelent!

Bob cu bob, primul bob

Bobul (*Vicia fava*) – fasolea fava – este o legumă, în ciuda faptului că planta arată ca mazărea, iar boaba e ca cea de fasole (mazărea şi fasolea fiind nişte leguminoase fără legătură cu bobul), ceea ce deja nu ne mai uimeşte la câte surprize ne oferă legumicultura.

Originar din zona mediteraneeană şi Asia Centrală, bobul era cultivat cam cu 6 000 de ani înainte de Cristos, iar grecii antici şi romanii sărbătoreau chiar o zi a bobului. Explicabil, având în vedere că e o plantă rezistentă la secetă, la solul sărat şi destul de nutritivă încât să fi fost amestecată în făina de pâine pentru prostime şi gladiatori, două categorii pentru care noţiunea de speranţă de viaţă nu dădea bătai de cap autorităţilor vremii. Pitagora însuşi o recomanda discipolilor, cred că din cauză că e cam gazogenă, ceea ce probabil îi stimula să stea izolaţi şi să mediteze în voie. Dacopaţii conferă bobului semnificaţie mistică doar pentru că a fost descoperit în situri de înhumare, alături de mazăre şi grâu. Dacul mort devenea raw vegan, ce mai!

Se mănâncă frunzele tinere (care sunt acrişoare) în salate şi ciorbe; din păstăile uscate, rădăcini şi flori se fac ceaiuri de leac: cică antiobezitate, antireumatice, sedative (cu siguranţă necesare pentru cei care dorm în aceeaşi încăpere cu cineva care a mâncat o tocăniţă de bob), tonice, diuretice, împotriva cistitelor şi a bolilor prostatei.

Pe lângă că generează multe gaze, bobul conţine şi mult sulf (popular zis pucioasă) – ceea ce mă face să mă îndoiesc în privinţa proprietăţilor erogene care îi sunt atribuite; în schimb, cred că scade colesterolul, dat fiind că sigur te evită toţi vecinii, colegii de job şi neamurile şi trăieşti zen şi fără stres 30 de zile, cât e recomandat tratamentul.

Nişte imbecili garantează că e cel mai eficient tratament împotriva bolii Parkinson şi a epilepsiei

dacă se consumă boabele fierte în vin – şi nici nu „dă dependenţă“. Fie sunt idioţi irecuperabili, fie testează zilnic vinul de leac şi scriu pe site în rarele momente când nimeresc tastele.

Probabil că cel mai des aţi mâncat bob sub formă de falafel: e vorba de varietatea *horse beans*, cu o aromă mai puternică. Sau l-aţi mâncat în *ful medames*, o mâncare egipteană făcută din boabe uscate, zdrobite şi fierte la foc mic cu ceapă şi alte legume.

Însă din bobul verde se fac tocăniţe de toate felurile pe toate continentele, cu sau fără carne, cu sau fără usturoi; ori (în Mexic) supe cu roşii şi suficient chili ca să nu-ţi mai pese de mirosul de sulf din cauza flăcărilor din hemoroizi. În Portugalia se pune un bob în prăjitura de Crăciun, iar în mai multe ţări europene se consideră că aduce noroc să porţi un bob în Vinerea Mare. În Etiopia se foloseşte mult făina de bob (*shiro*), din ea pregătindu-se nişte clătite sărate care se umplu cu nimic sau cu ce poate fiecare, căci obezitate s-a văzut acolo doar la cinematograf.

Făina de bob a devenit obiect de adoraţie în isteria antigluten şi se foloseşte pentru a produce paste sau piureuri, pentru că e mai şic să te balonezi de la bob decât de la grâu sau secară sau ovăz.

Totuşi, mare atenţie! Consumul de bob poate declanşa crize de anemie hemolitică (favism) la cei care au deficit de glucozo-6-fosfat DH, o afecţiune ereditară legată de cromozomul X, iar anemia aceasta poate fi fatală. Boala afectează peste 400 de milioane de oameni în lume şi e mai frecventă la rasa neagră (pare a fi un mecanism de apărare, dând rezistenţă la malarie). Se manifestă prin crize de hemoliză declanşate de medicamente (aspirină, sulfamide – inclusiv cele antidiabetice –, vitamina C în cantităţi mari etc.) şi consum de fasole fava, bineînţeles. Există şi în România, nu e chiar rară.

Aşa că atenţie când vreţi să fiţi în trend cu mofturile antigluten sau când vă îndopaţi cu aspirină şi vitamina C ca să combateţi gripa – s-ar putea să vă împrieteniţi cu hematologul de gardă. Şi cereţi fără jenă diploma de studii a „nutriţionistei“ de la grădiniţă care vă sugerează că odorul dumneavoastră are intoleranţă la gluten – oricum nu are competenţa să pună vreun diagnostic! Mie, una, bobul mi se pare uşor amărui, aşa că prefer oricând un ciolan afumat cu fasole în locul unei tocăniţe cu chorizo şi fava sau unui falafel. *De gustibus*…

De ce nu creşte bambusul în Teleorman?

Bambusul face parte dintr-o familie de ierburi (*Poaceae*) atât de numeroasă, că te miri cum de nu e plin Teleormanul de ele şi cum de nu e plin prin sudul şi sud-estul ţării de panda uriaşi şi lemurieni de Madagascar (tradiţionali consumatori de tulpini de bambus). Probabil pentru că excelăm în gorile locale, nu mai încăpeau şi cele africane, altfel nişte maimuţe destul de deştepte ca să se îmbete cu seva fermentată a bambusului. Sau poate din cauză că nu se pot înlocui mititeii cu moliile de bambus (considerate o delicatesă în China, Thailanda, Laos şi Myanmar).

În genul *Bambuseae* există peste 1000 de specii răspândite din nordul Asiei până în Australia, în Africa, în America de Sud şi de Nord… numa’ noi n-avem, deşi rezistă la –30°C! Există până şi în nord de tot, în insula Sahalin – ciordeală rusească de la japonezi. Majoritatea speciilor înfloresc foarte rar, la intervale de 60–120 de ani.

Cresc repede, chiar cu cinci cm/oră, şi sunt materie primă pentru orice: textile, mobilier, instrumente muzicale, case, arme, hârtie; oare se poate da copy/paste pe bambus? Poate fi folosit şi drept combustibil sau pentru sicrie. Şi vă mai întreb o dată: sigur nu creşte în Teleorman?

Medicina tradiţională chineză îl recomandă pentru masaj şi vindecarea rănilor, în timp ce în India şi pe site-uri dacice e recomandat ca miracolul care vindecă fracturi, întinereşte pielea, vindecă paralizia şi impotenţa, detoxifică ficatul şi oamenii otrăviţi. Toate astea cu minunatul *tabasheer*, un soi de răşină cu conţinut mare de siliciu pe care o produce bambusul. În Japonia se crede că te fereşte de draci şi de duşmani şi că omenirea s-a născut dintr-un mugure de bambus.

De mâncat, mâncăm mugurii în vârstă de două săptămâni ai speciei *Phyllostachys* (dintre puţinele comestibile), neapărat fierţi sau fermentaţi, pentru că lăstarii cruzi conţin *taxiphyllin* (taxifilină), o substanţă care se transformă în intestin în cianură. Zic să verificaţi atent dacă iubiţica cu 30 de ani mai tânără, care a gătit special pentru dumneavoastră o supă miso cu bambus, vă poate dovedi că a cumpărat conserve cu muguri de la supermarket, mai ales dacă s-a ocupat subit cu grădinăritul în ultima lună, după ce aţi făcut testamentul în favoarea ei.

Este de neconceput o masă fără muguri de bambus în Nepal. În Indonezia se fierb în lapte de cocos şi se fac clătite folosind făina de orez ca liant. Se adaugă – în China – în tocăniţele lor cu carne ori cu legume, sau în supe care se mănâncă cu tacâmuri făcute din bambus şi uneori au fost gătite în tulpini goale de bambus. *Ulanzi* este un vin dulce obţinut prin fermentarea mugurilor, echivalentul asiatic al zaibărului de la noi.

Nu există grădină chinezească tradiţională care să nu fie decorată cu „cei trei prieteni de iarnă“: pin, bambus şi prun chinezesc, veşnic verzi. Mitologia e atât de interesantă, încât abia aştept să termin de scris articolul ăsta ca să mai pot citi poveşti din istoria popoarelor asiatice! Bambusul e rege şi în feng-shui, considerat că aduce noroc, înţelepciune şi rezistenţă în vremuri de restrişte.

Simbolizează cinstea. Ei, iaca de ce nu creşte în Teleorman!

Foarte interesant e fenomenul „înfloririi în masă“ – *mautam*, un fenomen ecologic ciclic greu explicabil care se produce în câteva state indiene din jurul golfului Bengal, acoperite cu adevărate păduri de *Melocanna baccifera*, o specie de bambus care înfloreşte în masă o dată la 48 de ani, generând o înmulţire epidemică a rozătoarelor – şobolani care mănâncă seminţele rezultate şi apoi mănâncă grânele şi orezul oamenilor, producând adevărate epidemii de foamete. Este un fenomen incomplet explicat ştiinţific. Alternează la 30 de ani cu foametea numită *thingtam*, produsă de înflorirea speciei *Bambusa tulda*. Hai că Teleormanul i-a luat pe indieni: e foamete tot timpul, doar o dată la 4 (5) ani dispare temporar, în perioada alegerilor. Numai că nu are nume fenomenul ăsta, ar trebui să-i dăm unul şi să ne înghesuim şi noi la ajutoare de la FAO!

Conopida, leguma cu creierul varză

Denumită de Mark Twain „o varză cu educaţie superioară“ din cauza asemănării cu un creier, conopida (Brassica oleracea, familia *Brassicaceae*) este soră bună cu broccoli, varza, kale şi alte crucifere deosebit de folositoare pseudoştiinţei detoxului, eliminând, chipurile, toxinele pe care oricum nu ştim cum le cheamă. Se pare că e originară de undeva de prin bazinul mediteraneean, cea mai veche reţetă datând din secolul al VI-lea î.Cr. Este menţionată în *Istoria naturală* a lui Pliniu cel Bătrân, în secolul al II-lea, dar şi de botaniştii arabi ai secolelor al XII-lea – al XIII-lea (care aveau altă treabă decât să se arunce în aer prin Europa) ca fiind originară din actuala Sirie. Ca să vezi…

Zisă şi „varză de Cipru“, conopida ajunge în Europa târâş-grăpiş prin secolul al XII-lea, mai

întâi în Spania şi apoi în Franţa, fiind ridicată la rang de legumă regală de Regele Soare (alături de cartof): probabil omul se plictisise să tot schimbe designerii şi draperiile de la Versailles – ceea ce ne dorim şi nouă – şi se preocupa serios cum să hrănească poporul vlăguit de foamete.

Azi există sute de soiuri, grupate în patru categorii distincte:

– conopida italiană (care include şi celebrul *romanesco*, cu minunatele lui spirale comestibile): bianuală, de culoare albă, galbenă (bogată în vitamina A), verde (cu multă clorofilă), violet (cu mulţi anthociani) sau maro;

– conopida nord-europeană şi nord-americană: o specie anuală adusă din Germania secolului al XVIII-lea, rezistentă la frig;

– conopida nord-vest europeană: bianuală;

– conopida asiatică, folosită mai ales în China şi India (ţări care deţin peste 85% din producţia mondială de conopidă, în timp ce SUA reuşeşte un modest 2%, sub Spania, Italia şi Franţa, care deţin 3% fiecare).

Ceea ce mâncăm e aproape floare (de fapt un organ prefloral, florile propriu-zise fiind necomestibile) şi aproape bun, depinzând foarte mult de timpul şi felul de gătire. Mie, una, mi se pare delicioasă conopida cu maioneză, cea gratinată cu caşcaval şi cea murată, dar poate fi gătită şi ca supă cremă, prăjită în ulei sau făcută făină, din care se produce chiar şi pizza (să fie la ei acasă, eu mă abţin, mă încumet doar la făina de grâu). Cei care au trăit vremurile prearegretatului prim-agricultor al patriei – vremuri în care, spun ei, totul era mai gustos –, îşi amintesc desigur şi de conopida cu pesmet, o sărăcie de mâncare cu care încercam să colorăm peisajul gastronomic arid al epocii comuniste.

Se poate consuma şi crudă, ceea ce o face mai indigestă şi pune şi mai bine în valoare potenţialul ei gazogen, înmiresmând anturajul veganilor cu

îmbietoare arome de hidrogen sulfurat. Se consumă şi frunzele de la unele soiuri de conopidă, în supe şi salate, dar fără mult entuziasm.

Evident că azi conopida e vedetă pe site-uri de „sănătate-gratis-dezinteresat“, fiind considerată (pe lângă clasicele „detoxifică, creşte imunitatea şi luptă împotriva cancerului“) ca vindecătoare de artrite, artroze, gută, boli de inimă, ba chiar de anemie, deşi are doar 3% din necesarul zilnic de fier, ceea ce ar presupune ca bietul pacient cu anemie să mănânce zilnic peste 3,5 kg de conopidă. Conspiraţionişti ar fi foarte nefericiţi să audă şi că e preferabil să fie gătită la microunde sau friptă, pentru că pierde mai puţin din vitamine şi carotenoizi decât prin fierbere; deci trebuie să evităm să le spunem asta.

Faceţi bine şi mâncaţi conopidă, poate vă apare în vis: înseamnă că scăpaţi de grijile financiare şi intraţi într-o perioadă de prosperitate; sau, după alte dicţionare de vise, sunteţi sătui de prostie, hoţie şi ipocrizie. Oricare ar fi varianta, propun să hrănim obligatoriu politicienii cu conopidă până o visează noapte de noapte. Îmi asum şi băşinile lor senatoriale, trebuie să fie mai suportabile decât cele pe care le produc cu creierul. Cu creierul varză. Despre asta Mark Twain n-a mai apucat să scrie.

Ceapa fortifică yang-ul, dar mirosul ei respinge yin-ul

Ceapa (*Allium cepa*), familia *Alliaceae*, e verişoara condimentată şi comestibilă a crinilor, simbol al vieţii eterne la egiptenii antici şi oferită zeilor ca plată pentru intrarea în rai înainte de a se descoperi cardul bancar. Sumerienii îşi ajutau săracii cu pâine şi ceapă – nu se inventaseră încă micii şi găleata electorală –, iar în Evul Mediu chiriile se plăteau cu ceapă. Sau, tot atunci, era folosită drept amuletă împotriva ciumei, obicei

reînviat pe site-urile de terapii naturiste care pretind că ceapa tăiată pusă în vaze în locul florilor atrage microbii şi virusurile din om şi atmosferă, vindecând sau prevenind îmbolnăvirea. Cică de aceea se înnegreşte, ba chiar devine otrăvitoare – zic asta ca să ştiţi data viitoare, când faceţi toxiinfecţie alimentară după un desfrâu cu şaorme, că de vină e ceapa, nu maioneza, care e doar un sos răcoritor complet inofensiv.

În Catalogul European al Condimentelor şi Varietăţilor sunt înregistrate peste 900 de varietăţi de ceapă, clasificate în funcţie de culoarea bulbului, de frunze, de arome, dacă ceapa e de vară sau de iarnă etc. Există chiar şi pe listele de produse denominate soiuri protejate prin certificate de autenticitate: *Cebolla Fuentes de Ebro* în Spania, *Cipollotto nocerino* în Italia, *Oignon doux de Roscoff* în Franţa.

Printre soiurile deosebite se numără ceapa fără bulb (*Allium fistulosum*) sau ceapa japoneză (ceapa de Welsh) – care este folosită şi ca plantă ornamentală; ceapa de apă (*shallot*, eşalot sau haşmă); ceapa umblătoare (egipteană) care are nişte mici bulbi în loc de flori; ceapa canadiană (usturoi sălbatic), folosită de indienii americani pentru a-şi unge corpul cu zeamă împotriva muşcăturilor de scorpioni sau şopârle, dar al cărei consum sistematic scade absorbţia iodului şi dă guşă; ceapa-perlă (acelea micuţe care se murează).

De vină pentru lăcrimarea produsă de tăiatul cepei – un ritual casnic abandonat – este thiosulfinatul, un acid volatil cu conţinut mare de sulf, care e generat când se distrug foile. În schimb, aroma şi gustul sunt date de allinază, ceea ce face posibilă obţinerea unor varietăţi nelacrimogene, dar aromate. Un truc pentru anacronicele care se încăpăţânează să gătească e ceapa ţinută la rece, mai puţin lacrimogenă.

Ceapa este leguma despre care am citit cele mai multe comentarii în toate limbile pe care le cunosc,

comentarii care mi-au întărit convingerea că inteligenţa e constantă, deşi populaţia globului e în creştere continuă. Vindecă toate bolile, fără excepţie, opreşte căderea părului, se foloseşte la cure de slăbire, de îngrăşare, ca antirid – orice vă trece prin cap se rezolvă cu ceapă. O să sun la Cape Canaveral să-i anunţ şi pe ei. Cică mâinile reci se vindecă dacă le ungi cu suc de ceapă amestecat cu miere (de ce nu mă mir?), iar detoxul suprem are loc aplicând rondele de ceapă noaptea pe tălpi şi apoi pe şosete!

Mi-am anulat toate planurile de vacanţă şi îmi caut un spa cu ulei esenţial de ceapă: alungă energiile negative şi tentaţiile diavoleşti, dar cică trebuie să-ţi chemi îngerii neapărat, căci e o procedură foarte agresivă. Mă gândesc să mă ung cu ulei din ăsta şi să intru în chip de kamikaze în guvern, unde locuiesc toţi îngerii, se pare.

Se găteşte în toate felurile imaginabile: la grătar, ca supă (miam…), murată, umplută, prăjită rondele, ca dulceaţă, ca chutney, sub formă deshidratată. Crudă e folosită ca armă de autoapărare împotriva consultaţiilor medicale şi ca mediator de conflicte verbale, favorizând trecerea la trepte superioare de comunicare, cum ar fi bătaia, înjunghierea şi datul în cap cu parul.

Să mergem deci cu toţii la cele două mari festivaluri ale cepei: în august la Suseni, Mureş, şi în septembrie la Pericei, Sălaj, poate ne găsim şoseta pereche pentru detox fericit până la adânci bătrâneţi.

Un castravecior sau un supozitor?

Castravetele (*Cucumis sativus*, familia Cucurbitaceae) e şi el un fruct, în ciuda faptului că îl consumăm şi clasificăm la legume. Originar probabil din India, este menţionat în legenda lui Ghilgameş (pentru absolvenţii de liceu care n-au luat BAC-ul, pe scurt: Ghilgameş a fost un tip care

a căutat nemurirea în flori şi a deschis ochii veganilor în mileniul III î.Cr., faptele lui rămânând consemnate pe nişte tăbliţe de lut într-o scriere copiată acum, în mileniul III d.Cr, de cei care învaţă doar scrisul pe tabletă şi nu se mai surmenează cu ortografia).

Menţionat şi în Biblie ca aliment consumat de evrei în Egipt, a fost mâncarea preferată a împăratului roman Tiberiu (tot pentru absolvenţi: alt tip mişto din filmul cu dacii), creatorul primelor sere pomenite în istorie. Fiind un aliment nehrănitor, a fost destul de dispreţuit până în secolul al XII-lea, mai ales că pe la 1600 au apărut în Anglia nişte scrieri tip *breaking news* de azi cum că legumele crude sunt dăunătoare copiilor, drept care a fost abandonat şi a degenerat. Ludovic XIV a fost cel care l-a readus în modă, de atunci fiind considerat un aliment al plăcerii (rog decenţă la comentarii), favorizând circulaţia umorilor în organism (adică flegma, bila neagră, sângele şi limfa – tot pentru absolvenţi).

Se mănâncă crud în salate şi tzatziki ori în gazpacho, dar şi murat, umplut, prăjit şi este adorat de adepţii teoriei conspiraţiilor farmaceutice ca vindecător de tuse, gută, constipaţie, arsuri, riduri, cearcăne, celulită, cancer şi diabet. Cum conţine peste 95% apă, eu zic că vă puteţi vindeca şi cu apă de la robinet dacă nu aveţi castraveţi în frigider. Are în compoziţie şi cucurbitacine (glicozide mai mult sau mai puţin otrăvitoare dezvoltate de plante ca să se apere de animale), de aceea majoritatea trebuie curăţaţi de coajă, ceea ce reduce mult şi conţinutul de vitamina C.

Evident există cura de slăbire miraculoasă cu castraveţi (şi pâine cu unt – o ador!) care promite două kilograme în minus în două zile. Iubesc pseudoştiinţa!

În plus, e regele detoxului, alcanizează mai ceva ca soda caustică. E afrodiziac (insist să aveţi decenţă în comentarii), reduce stresul şi

mahmureala după o beţie cruntă (după un zaiafet cu smoothie-uri verzi, presupun, ori cu tescovina aia medicinală de întinerire, că veganii nu se pot îmbăta la ce ficăţel curăţel posedă) şi e minunat în aromaterapie (zic ei, eu prefer levănţica).

Există multe varietăţi, special cultivate pentru salate sau murături sau gătit:

– Dosakai: castraveţi rotunzi, galbeni, cultivaţi în India pentru curry;

– Armeneşti (*Cucumis melo/flexuosos*, castravetele-şarpe): arată ca nişte pepeni lunguieţi, au coaja subţire, deloc amară şi sunt lipsiţi de sâmburi (deci negazogeni);

– Kekiri: castraveţi galbeni, cultivaţi în Sri Lanka pentru a fi gătiţi (curry);

– Schälgurken: castraveţi cu coaja subţire cultivaţi în Germania pentru gătit;

– Castraveţi-măr: o specie dulceagă care poate fi mâncată pe post de fruct cu coajă cu tot;

– Persani: castraveţi mici fără sâmburi, folosiţi pentru celebrul iaurt cu mentă.

Există o plantă fără nici o legătură cu castravetele, deşi e numită castravete sălbatic (*Ecballium elaterium*), al cărei fruct e folosit în medicina naturistă ca atare: se bagă în nas pe post de supozitor inedit, cu scopul de a vindeca sinuzita. Dacă totuşi vă trece prin cap să-l folosiţi, staţi la poarta spitalului: e alergizant, aşa că un defibrilator şi ceva cortizon s-ar putea dovedi utile când începeţi să vă sufocaţi. Şi nu-l confundaţi cu castravetele-de-mare, un animăluţ rămas în mări taman din Cambrian (prea complicat de explicat absolvenţilor, folosiţi cartea de geografie de data asta); în imensa ei înţelepciune, doctorimea internautică absolventă de Google recomandă extractul din castravete-de-mare tot pentru sinuzită, că ce mi-e picătura, ce mi-e supozitorul în nas! E chiar mai alergizant decât castravetele sălbatic. Dacă totuşi nu vreţi să mergeţi la orelist, programaţi-vă o vacanţă cu snorkeling şi

adulmecaţi castraveţii de mare live pe fundul mării, o să vă facă bine apa sărată şi convingerea (placebo) că vă însănătoşiţi.

Şi e o experienţă mai plăcută decât internarea la terapie intensivă.

Aripioară sau picior? Cartofior!

Fără îndoială, cea mai celebră legumă dintre toate e cartoful (*Solanum tuberosum*, familia *Solanaceae*), deşi e doar pe locul patru după porumb, grâu şi orez ca furnizor de hrană; dar asta e statistica flămânzilor, nu a ghiftuiţilor.

Originile lui se pierd în timp pe continentul sud-american, în actualele state Chile şi Peru; cele mai vechi urme au fost descoperite într-o peşteră de lângă Lima, la 2 800 de metri, şi sunt datate a fi de prin mileniul VIII î.Cr. A ajuns în Europa adus tot de Columb şi a fost neglijat vreo două secole fiindcă oamenii erau la fel de proşti ca acum şi credeau că dă lepră, ba chiar au reuşit să răspândească prostia asta pe tot continentul fără ajutorul internetului. Aşa că îşi hrăneau doar vitele cu cartofi.

Un farmacist genial, Antoine Parmentier, a reuşit să-l convingă pe Ludovic XVI că ar putea eradica foametea care lovise Franţa pe la 1785, aşa că regele a început să poarte flori de cartof la butonieră şi a umplut periferiile Parisului cu plantaţii de cartofi păzite de soldaţi, care aveau însă poruncă să-i înveţe pe ţărani cum să fure fără să distrugă planta şi să mănânce tuberculii din pământ, nu fructele otrăvitoare care cresc deasupra solului. După ce s-au întremat niţel, ţăranii au pus mâna pe furci şi topoare şi au desăvârşit Revoluţia Franceză, decapitându-l pe nefericitul rege fără ca cineva să lanseze vorba *Je suis Louis* XVI.

Cartofii conţin solanină, un alcaloid toxic, concentrat sub coajă (dar mai ales în fructe, frunze şi lăstari). Solanina dă cartofilor rezistenţă la

îngheţ şi permite cultivarea la altitudini mari, dar oamenilor le provoacă diaree, crampe, dureri de cap, ba chiar le poate fi letală. Aşa că oamenii n-au avut încotro şi au pus mâna pe carte, dezvoltând soiuri cu mai puţină otravă. Sau au pus mâna pe cuţit şi i-au curăţat de coajă, ocazie cu care un artist cuţitar din Ferentariul parizian a descoperit cum se taie cartofii pentru cea mai grozavă delicatesă a lumii, cartofii prăjiţi (*French fries*). Atenţie totuşi la temperatura de prăjire: peste 175°C apare acrylamida (sub forma petelor maronii închis), care e iritantă şi toxică, şi riscaţi să cădeţi din lac în puţ şi apoi în braţele detoxului, cu zămuri verzi şi clisme, o formă modernă de prostie aproape la fel de periculoasă ca lepra, doar că, în loc să vă închinaţi zeiţei incaşe a cartofului, Axomama, o să vă închinaţi zeiţei bideului.

Nu există ţară care să nu aibă o mâncare naţională pe bază de cartofi, iar anul 2008 a fost declarat de ONU Anul Internaţional al Cartofului. Se mănâncă prăjiţi, gratinaţi, piure, copţi cu unt (şi zeamă de varză murată, în Ardeal), umpluţi, ca gnocchi, în formă de clătite, *tortilla de patatas*, ca gulaş, ca musaca, în supe şi ciorbe sau în delicioasele găluşti cu prune. Întotdeauna fierţi sau copţi, pentru că animalele cu un singur stomac (inclusiv omul, porcul şi găina) nu digeră bine cartoful crud, indiferent ce pretinde medicina naturistă că vindecă. Adică nu vindecă ulcerul, migrenele, litiaza renală, obezitatea (cică 500 ml de suc din cartofi cruzi zilnic ar fi napalm pentru grăsime, ptiu drace!), nu se pune pe arsuri sau pe gât când aveţi amigdalită (că s-a inventat penicilina) şi în nici un caz nu vindecă diabetul. La cosmetică nu mă pricep, cică se foloseşte la măşti de frumuseţe, numai că eu prefer laserul şi acidul hialuronic aprozarului, măcar e cu ştaif tratamentul. Cei care nu au prins rând la coadă la moaştele Sfintei Parascheva se pot vindeca de reumatism cu moaşte de cartof, adică păstrând un

cartof mumifiat în buzunar. Vă reamintesc totuşi că s-a inventat ibuprofenul.

Ceea ce nu mâncăm folosim ca furaje pentru animale, în industria textilă, de adezivi, ca biocarburant (cel mai apreciat fiind vodca poloneză, care face maşinile să şi zboare dacă a băut şoferul vârtos). A fost sursă de inspiraţie pentru pictori (Van Gogh şi al său celebru tablou *Mâncătorii de cartofi*); există muzee ale cartofului în întreaga lume, institute ale cartofului (s-au creat peste 5 000 de soiuri), iar NASA a trimis cartofi în spaţiu cu naveta *Columbia* în 1995; încă nu am văzut filmul *Marţianul*, dar am auzit că se cultivă bine pe Marte.

Cartofii sunt tabu pentru veganii Jain, o sectă care proclamă nonviolenţa dusă la absurd faţă de plante şi animale şi care consideră că prin recoltare e omorâtă planta. Nu-i nimic, ne rămân nouă mai mulţi cartofi.

Industria alimentară modernă – un viclean criminal în serie – a descoperit modalitatea de a produce chipsuri (550 kcal/100 g) în loc să folosească reţeta incaşă tradiţională şi să producă *chuno*, chipsuri ancestrale nescăldate în ulei de proastă calitate. Fiţi moderaţi în consum şi nu-i înmuiaţi cu bere, burta nu e încă un *must* în *fashion*.

De revăzut filmul *Un cartof, doi cartofi* mai ales de către cei care visează că omenirea evoluează spre a fi dreaptă şi echitabilă. Cred că nici mie nu mi-ar strica o vizionare, să mai cobor cu picioarele pe pământ.

Ei cu ciolanul, noi cu fasolea

Fasolea (*Phaseolus vulgaris*) face parte din familia Fabaceae şi are mai multe surori, verişoare şi mătuşici decât un ministru de-al nostru, deosebirea fiind că nu a primit nici o moştenire de la neamuri. Ca în orice familie, există o verişoară

cam nebună: o specie de mazăre furajeră (*Lathyrus sativus*), poreclită de spanioli *diente del muerto* din cauză că dă latirism – o afecţiune gravă, caracterizată prin paralizie treptată, care duce la moarte – atunci când e consumată în cantităţi mari în mod repetat, cum s-a întâmplat în Războiul lor de Independenţă (1807–1814) sau în al Doilea Război Mondial, când, răpuşi de foame, spaniolii au făcut din ea făină de pâine şi au mâncat-o în exces.

Asemănarea cu mătuşicile politicienilor e tot la nivel de tablouri, fiind imortalizate (şi mazărea otrăvitoare, şi boala) de Francisco Goya în stampele *Dezastrele războiului*. Aşa, consumată în cantităţi mici, e civilizată, ba chiar considerată gustoasă în regiunea Castilla la Mancha, unde se face o tocăniţă din făina extrasă din *diente del muerto* asezonată cu slănină (*gachas mancegas*, o specialitate locală vestită).

Să lăsăm mătuşile şi să revenim la personajul principal, fasolea noastră cea de toate zilele devenită mâncare naţională, evident asezonată cu un ciolănel, o costiţă afumată sau nişte cârnăciori, că doar nu-i nici război şi nici aminoacizi toxici nu produce fasolea, ca mazărea nebună sau ca în postările veganilor. E o plantă erbacee anuală de la care mâncăm fructele (păstăile) sau seminţele (boabele propriu-zise): veşnică pomenire lui Columb că ne-a adus-o din America de Sud, că eram în stare să trecem oceanul anual ca să mâncăm o iahnie! Se pare că era consumată în Mexic, Guatemala şi Peru încă de acum 10 000 de ani.

După ce şi-a mai pierdut din coadă, omul a reuşit să domesticească fasolea sălbatică, obţinând cele peste 40 000 de soiuri cultivate în zilele noastre. Unele sunt clasificate ca „modificate genetic“ de acea parte a omenirii care începe să-şi piardă capul fără să rămână însă cu satisfacţia cozii compensatoare. Se consumă cu entuziasm în

America de Sud (9,4 kg/cap de locuitor/an faţă de doar 0,7 kg în Europa) sub diferite denumiri şi gătită după reţete savuroase: *caraotas* în Venezuela (cu carne, orez şi banane), *frijoles* în Cuba (în amestec cu alte legume şi orez), *habichuelas con dulce* în Republica Dominicană (cu zahăr, scorţişoară şi batate); în Paraguay se face făină din care se produc pâine şi paste sau prăjituri cu vanilie, zahăr şi cocos. A fost hrana de bază a americanilor nativi alături de dovleac şi porumb, apoi a devenit vitală pentru continentul african (66 kg/cap de locuitor/an este consumul în Kenya).

Revenind la neamuri, constatăm că toate ne sunt folositoare, ceea ce ne-am dori şi de la neamurile politicienilor. Le iubim pe toate (pe ale fasolei, evident):

– *Vicia faba* (fasolea fava sau bobul, despre care Pitagora credea că înglobează sufletele morţilor şi le interzisese discipolilor lui s-o mănânce; pe de altă parte, fasolea fără de care nu se concepe un falafel autentic);

– *Lens* – lintea;

– *Cicer* – năutul;

– *Vigna* – cu reprezentanta ei fasolea Mung, fără germenii căreia pacheţelele de primăvară sunt o tristă imitaţie şi din care se face îngheţată în Hong Kong;

– *Pisum* – mazărea;

– *Glycine* – soia, fără de care viaţa de vegan ar fi tristă, pentru că acest tip de fasole le dă lapte, brânză, unt şi ouă, pardon, şniţele; plină de fitoestrogeni care stimulează creşterea sânilor la ambele sexe, ceea ce e lipsit de importanţă de când există Conchita Wurst;

– *Arachis* – arahidele. Da, sunt rude cu fasolea, am verificat de trei ori (că nu-mi venea a crede).

Ce zice farmacia verde-bio-eco despre fasole? Hai că ştiţi deja: detoxifică, luptă împotriva cancerului şi creşte imunitatea, bravo, nota zece la pseudoştiinţă! Tratează diabetul, ridurile, e bună la

slăbit şi previne infarctul, trombozele şi boala Alzheimer. Cea mai distractivă mi s-a părut afirmaţia că fasolea e utilă atât gravidei, cât şi bebeluşului „care va avea oase puternice şi un sistem nervos sănătos“. Au omis să menţioneze că bebeluşul ar putea ajunge gimnast de performanţă la cât s-a luptat cu maţele pline de gaze al gravidei, că va avea o ureche muzicală deosebită şi multe şanse să-i placă instrumentele de percuţie.

Fasolea e într-adevăr un aliment complex, sănătos şi gustos, dar fitaţii (de la acidul fitic) şi saponinele o fac mai greu digerabilă, iar oligozaharidele provoacă flatulenţă.

Pont: dacă e ţinută în apă cu bicarbonat câteva ore nu mai e gazogenă şi, Evrika!, am descoperit astfel singura utilizare rezonabilă a bicarbonatului în afară de aceea pentru aluatul de prăjituri.

Cică fasolea neagră te înveseleşte mai ceva ca vinul. Acu' înţeleg de ce au refuzat autorităţile să servească iahnie la Iaşi în 24 ianuarie: şi trişti sau nervoşi, şi cu fasolea neînmuiată în apă cu bicarbonat, era periculos pe lângă graniţă, ruşii sunt foarte sensibili în perioada asta a anului. Las' că ne ducem cu toţii la anul în America de Sud, la o iahnie cu fasole neagră şi o fiesta veselă. În plus, e cald şi nu ne trebuie cuşmă.

Gulia, vedeta de la sex-shop

Gulia (*Brassica oleracea* var. *gongyloides*), o combinaţie de varză cu nap, e o legumă puţin utilizată în bucătăria românească; de aceea minunatele ziariste fala-neamului-românesc au inclus-o în lista *Top 10 legume de care nu ai auzit niciodată* sub numele german de Kohlrabi, deşi fotografiile ataşate nu sunt de motor de BMW, ci – surpriză! – chiar de gulie. Până să trec mai departe, insist să se publice *Top 10 obiecte despre care nu ai auzit niciodată*, care să includă cartea de

botanică, diploma de bacalaureat, aragazul şi piaţa de zarzavaturi.

Evoluată din varza sălbatică, gulia provine din bazinul mediteraneean şi există doar în variantă cultivată. Se mănâncă tulpina (îngroşată ca obrazul ziaristelor „specialiste“ în nutriţie), dar şi frunzele, existând varianta Haakh cultivată doar pentru frunze, care se consumă ca salate sau gătite precum spanacul. În mod obişnuit, mâncăm tulpinile crude în supe drese cu smântână şi gălbenuş, prăjite sau coapte la cuptor (umplute cu carne şi orez) ori făcute tocăniţă, gulia fiind leguma-vedetă a dietei Kashmiri. Guliile pot avea culori diferite: de la alb, gălbui şi verde până la violet, cu texturi şi arome specifice, care nu plac la prea multă lume.

Eu vă sfătuiesc să începeţi de-ndată să mâncaţi gulii pentru că sunt *miraculoase* – conform aceloraşi ziariste care au lipsit din clasele a VII-a–a XII-a, dar au masterate impresionante –, având în vedere că (au descoperit ele) conţin vitamina E_4, vitamină care „favorizează producţia de coenzime ale apetitului erotic ferminin şi fertilităţii“. După un scurt extemporal pentru presă cu ce înseamnă cuvântul coenzimă, ca să înţeleg şi eu cum poate interveni în apetitul erotic, fug cu o plasă de gulii la sex-shopurile din centru, poate mă ia vreunul asociată şi pot să mă retrag pe o insulă pustie, să nu mai aud de nutriţie în viaţa mea, fiindcă risc să devin criminal în serie şi ar fi păcat.

Evident, e miraculoasă şi pentru slăbire (există chiar reţeta *7 kile în 7 zile*!). Staţi puţin, să iau un rudotel, un diazepam, ceva, că mi-au crescut coenzimele apetitului criminal peste orice limită admisibilă.

Bineînţeles, ştiţi deja că detoxifică, creşte imunitatea şi luptă împotriva… ţeapă! nu a cancerului, ci a leucemiei – datorită *arsenului metaloid*, un nou element al tabelului lui Mendeleev descoperit de către ziarişti, de mă

întreb dacă împrăştierea a puţin poloniu prin trusturile de presă ar fi considerat act criminal sau eroic (ale naibii coenzime, mi-au tulburat atât mintea, încât nu mai gândesc limpede!). O fi pentru că gulia e indicată – conform medicinii astrale – doar Fecioarelor, iar eu sunt din altă zodie; deci nici nu o să-mi întărească oasele, nici n-o să-mi vindece bronşita, tensiunea, inima, dinţii. Şi n-o să-mi scadă febra sucul de gulie, care răcoreşte, cică, ceva de speriat. Nici mie, nici nimănui. Lasă că pun la vară suc de gulii în recipientul de aromatizant de cameră, mă răcoresc şi economisesc la aerul condiţionat. Propun să plantăm gulii în calea lui El Niño şi să oprim încălzirea globală fără atâtea fasoane şi simpozioane.

Zău, dacă ştiţi vreun post liber de profesoară de gospodărie şi lucru manual, sunt gata să-l ocup. Mai bine învăţ copiii să coase nasturi şi să facă orez cu lapte decât să mă documentez de pe site-urile de lucru manual ale noilor ziarişti, că lucru cu capul nu poate fi numit.

Cred că vom ajunge şi noi să gândim cu trunchiurile îngroşate, iar omenirea va deveni o adunare de gulii gânditoare.

Cu hrean sau cu muştar? Aceasta-i întrebarea!

Hreanul (*Armoracia rusticana*, familia *Brassicaceae*) – tormacul, ridichea sălbatică – e o plantă erbacee perenă, soră – sau frate? – cu varza şi broccoli, oricât de ciudat ar părea, dar ne-am obişnuit deja cu botanica, mai plină de surprize decât orice şedinţă din primăria capitalei. Şi spusele primarului, şi hreanul se folosesc drept condimente în viaţa de zi cu zi, cu deosebirea că hreanul e bun şi cu asemănarea că ambii se urâţesc în timp, devenind maronii şi amari.

Originar probabil din Europa de sud-est şi Asia, hreanul e menţionat din vechime de Pliniu cel Bătrân în *Historia naturalia*, ba chiar se spune că Oracolul din Delphi i-ar fi spus zeului Apollo că rădăcina asta valorează greutatea ei în aur. Pe tema vechimii aberează cel mai structurat Agerpres într-un articol care pretinde că dacii foloseau hreanul copt ca să trateze amigdalita (zisă „gâlci“ în dacă, după părerea autorului articolului), iar frunzele se foloseau drept comprese pentru limpezirea minţii, un tratament pe care, în mod cert, autorul nu l-a încercat, deşi ar avea mare nevoie. Auziţi propoziţie: „Farmacologul grec Dioscoride – că doar farmacologia era specialitate la facultatea de medicină încă din Antichitate, când hipsterii vremii luptau deja împotriva ocultării anticorpilor monoclonali –, născut în anii ’40“ (adică 1940, conform abrevierilor în uz)! Repede, până nu se scoate distonocalmul de pe piaţă, citesc restul articolului – la fel de profesionist –, care dă indicaţii clare despre cam trei mii de boli în care ar fi curativ hreanul, plus contraindicaţii şi supradozaj. Dublez doza de distonocalm, îmi pun o compresă cu frunze de hrean pe cap pentru limpezirea minţii şi trec în revistă presa competentă până la delir: sfatulpărinţilor.ro ne sfătuieşte să ne detoxificăm cu hrean, miere, măr şi vin – un ingredient de bază în alimentaţia copiilor şi părinţilor, denumit popular zaibăr; unica.ro vindecă infecţia urinară, toxinele din ficat şi durerile de orice fel cu hrean, miere şi lămâie. Iar realitatea.net ne oferă cura perfectă de slăbire tot cu hrean, miere şi lămâie, cură care „elimină grăsimea mai ales din zona abdomenului, având în vedere că e bazată pe îmbunătăţirea tranzitului intestinal“. Evident, asupra tranzitului mintal nu are nici un fel de efect, deşi autorul/autoarea pretinde că această combinaţie „dă o stare de satisfacţie şi plăcere“, de mă întreb, înainte de a

lua al treilea distonocalm, cum naiba a folosit hreanul?

Să revenim la botanică, deoarece ziaristica dăunează grav sănătăţii. Hreanul conţine nişte substanţe numite glicosilaţi, care se descompun în izotiocianaţi atunci când radem ori tăiem rădăcina şi frunzele, substanţe care ajută planta să se ferească de erbivore (dar, iată, nu şi de ziarişti penibili). Alil-izotiocianatul dă mirosul înţepător şi gustul picant. Aceleaşi substanţe sunt totodată agenţi de inhibiţie a dezvoltării microbilor, motiv pentru care, împreună cu verişorii wasabi şi muştarul, hreanul e folosit la conservarea mâncărurilor, inclusiv a murăturilor. Toţi cei trei verişori au în comun şi faptul că uleiurile lor volatile şi izotioicianaţii produc vapori care sunt percepuţi de om mai mult cu mucoasa nazală decât cu papilele gustative.

Pentru că veni vorba de wasabi (*Eutrema japonicum* sau *Wasabia japonica*), vă anunţ cu regret că cel autentic e fioros de scump şi se numeşte hon-wasabi. Ceea ce mâncăm noi prin restaurantele japoneze e o pastă de hrean cu muştar şi coloranţi. Wasabi *s*e cultivă cu dificultate, motiv pentru care chiar şi japonezii îl importă din China, Taiwan şi Noua Zeelandă. Din el se fabrică şi îngheţată sau pastă de dinţi anti-carii, iar frunzele se mănâncă murate.

Muştarul (*Brassica alba* sau *nigra* sau *juncea*) e cunoscut şi el din Antichitate, când se credea că e un antidot al muşcăturii de şarpe şi te fereşte de ciumă. A fost menţionat de Shakespeare, care a omis însă să ne spună că prinţul Hamlet stătea în mână cu craniul şi se întreba dacă să facă o cură de slăbire cu boabe de muştar, adevărata lui întrebare fiind *to be or not to be skinny*. Bine că ne-a luminat presa medicală românească, ba ne dezvăluie şi toate reţetele magice ca să devenim preafrumoase Ofelii făcând cure de slăbire cu boabe de muştar.

Presupun că ştiţi cum se mănâncă hreanul: ras, cu lămâie sau oţet (care prelungesc conservarea), cu smântână sau măr. Italienii fac o omletă celebră cu hrean şi parmezan numită *rafanata* şi o supă de vită cu hrean – *bollito misto*. Americanii îl folosesc amestecat cu sos de roşii în sosurile pentru fructele de mare, iar evreii consideră sfecla rasă cu hrean un deliciu demn de mâncat în timpul sabatului.

„A trăi ca viermele în hrean“ e o expresie românească însemnând „a duce o viaţă amărâtă, plină de frustrări şi privaţiuni“. E clar că am devenit un neam de viermişori siliţi să trăiască în hreanul presei româneşti, care ne sminteşte în fiecare zi. Ceaiul din flori de hrean nu ajută. Scapă cine poate!

Pumpkin, spargem şi noi o sămânţă de dovleac?

Meditând despre dovleac (familia *Cucurbitaceae*) într-o fabulă, La Fontaine ar fi tras concluzia că Dumnezeu face bine ce face, observând că se referă strict la legume şi zarzavaturi, nu şi la oameni.

Când zici „dovleac“ îţi vin în minte numai năzdrăvănii: caleaşca Cenuşăresei, sucul de dovleac magic care se consuma la şcoala de vrăjitori a lui Harry Potter şi dovlecii de Halloween. Aceştia din urmă însă fac parte din specia *Cucurbita pepo*, alături de alte specii de dovlecei comestibili – *zucchini*, *cocozelle*, dovleceii-spaghetti, dovleceii-scoică (ornamentali).

Dovleacul de plăcintă (numit popular bostan, dovleac turcesc sau cucurbătă) se coace toamna şi e frate cu alţi dovleci delicioşi (dovleacul-banană, dovleacul verde Zapallito, dovleacul de unt etc.), toţi din specia *Cucurbita maxima*.

Se mănâncă fructul, florile (umplute, fabuloase), frunzele (în China şi Kenya, în supe tradiţionale) şi

seminţele, şcoala de spărgători (de seminţe, evident) din Ferentari fiind la fel de celebră ca Hogwarts School a lui Harry Potter şi cu muuuult mai mulţi discipoli. Dovleacul provine din America Centrală şi de Sud şi a fost adus în Europa de expediţiile spaniole, de te întrebi ce naiba mânca veganul cu intoleranţă la gluten în secolul al XVI-lea în afară de napi, oropsitul de el?

Naturiştii intră în delir când vine vorba de beneficiile dovleacului, deşi în România se consumă mult mai puţin decât în restul ţărilor europene. Vindecă toate bolile planetei: guta, diabetul, bolile cardiovasculare, anxietatea, astmul bronşic (reţeta conţine un litru de vin roşu, nu conduceţi după tratament!), infertilitatea, bolile de piele şi de prostată, creşte acuitatea sexuală, pardon, vizuală, şi imunitatea, luptă împotriva… bla, bla, bla. Propun ca poliţiştii să împartă felii de dovleac copt şi seminţe la semafoare şi la intrarea pe autostrăzile patriei, ca metodă sigură de evitare a nervilor şi înjurăturilor din trafic şi de îmbunătăţire a vieţii sexuale a naţiei, că prea e vindecător dovleacul ăsta!

Se mănâncă crud (ras în salate), ca piure, supă-cremă (în aproape orice cafenea din orice ţară nordică poţi mânca la amiază o astfel de delicatesă), ca tempura, umplutură în ravioli, în tocăniţe, la grătar, ca desert în creme, compoturi, brioşe şi biscuiţi; sau fabulosul dovleac copt la cuptor. Seminţele se folosesc ca bază pentru extragerea de uleiuri pentru gătit şi tot ca bază pentru cenacluri de cartier pe teme politice, economice şi medicale, obligatoriu ca vuvuzelă neaoşă pe stadioane şi pre-preludiu sexual, că ce e mai afrodiziac decât să spargi nişte seminţe afrodiziace cu iubi, cu o manea romantică pe telefon? Şi te-ai şi deghizat de Halloweenul ăsta în cel mai înspăimântător personaj posibil!

Că tot veni vorba şi ne distrăm şi noi cioplind dovleci de Halloween, aflaţi că Halloweenul e o

sărbătoare creştină cu influnţe celtice care are ca scop sfidarea şi ridiculizarea morţii, aşa că nu e chiar rău să facem astfel concurenţă moaştelor. Obiceiul de a aprinde ruguri ca să se sperie vrăjitoarele ar merita şi el reluat, să vedem pe unde mai scot cămaşa Olivia & Co. Eu, una, m-aş duce cu drag la parada de Halloween de la New York, paradă care atrage două milioane de turişti anual, e mult mai simplu – şi mai ieftin, cred – decât să merg la Castelul lui Dracula şi să iau DN1 în piept.

Bineînţeles că există concursuri de cărat sau aruncat dovleci, concursuri de măsurat dovleci (recordul aparţinând unui dovleac elveţian de 953,5 kg care l-a detronat pe americanul de 922 kg în 2012). Cred că cercetătorii buzoieni nu participaseră, ocupaţi fiind cu toxinele şi E-urile, adevăratele pericole serioase ce ameninţă omenirea.

De câte ori mă uit la conducătorii noştri îmi dau seama ce mincinoasă e povestea cu vrăjitorul din Oz care a dat viaţă unei păpuşi de lemn cu capul de bostan: sigur a înviat mai multe şi nu se mai opreşte, fraţilor! Lansez petiţia online „Stop Vrăjitorului din Oz“, poate mai avem o şansă. Semnaţi, nu vă sfiiţi. Şi între timp mâncaţi mai mult dovleac, e gustos, e sănătos, e simpatic.

Un buchet de bame. Comestibile.

Recunosc că am vrut să mă fofilez elegant şi să sar peste bame (*okra*, *gumbo*) fiindcă sunt singurele legume care nu-mi plac. Hai, murate merg, dar tocăniţele mi se par băloase şi nu le-aş mânca decât dacă ar ajunge ultimele supravieţuitoare în urma încălzirii planetei. Asta până când am citit pe un site de sănătate răspândită dezinteresat de un absolvent serios de SNSPA (sau aşa ceva) că bamele „acţionează ca o mătură, absorbind acizii din corp“. M-am gândit că le-a confundat cu *okra* chinezească (castravetele-

burete) şi că imbecilul îşi mănâncă *luffa* cu care îşi spală vasele sau posteriorul, într-un sublim efort de reciclare, dar nu! Omul e serios, susţine că „ne curăţă ficatul şi colonul de toxine“, scad riscul de infarct, colesterolul, sunt bune pentru plămâni şi pentru cura de slăbire. Ba chiar e bine să ne limpezim părul cu ce a rămas prin cratiţe din fiertura mucilaginoasă, cică face părul mătăsos. Păi cum să ignori aşa un miracol al naturii? M-aţi prins, e secretul pe care doctorii vi-l ascund de mii de ani!

Prin urmare, bama (*Abelmoschus esculentus*), familia *Malvaceae*, soră bună cu bumbacul, arborele de cacao şi hibiscus. Floarea e delicată şi comestibilă, dar noi mâncăm mai ales fructele (recoltate verzi, necoapte); burghezii care îşi fac vacanţele prin Republica Dominicană au avut ocazia să guste şi frunzele, folosite în salate ori la îngroşarea supelor.

Originare probabil din Etiopia, au fost pomenite de mauri şi egipteni încă de prin secolul al XII-lea (*bamya*) şi sunt des folosite în bucătăria orientală, fiind de altfel o cultură rezistentă la secetă. Aşa că n-ar fi de mirare să le fi mâncat cu ocazia excursiei iniţiatice cu autocarul în Turcia la vândut rulmenţi: fierte, înăbuşite, murate, prăjite, cu carne sau amestecate cu orice, de la roşii la vinete şi porumb.

Până şi seminţele au fost folosite, prăjite, ca substitut de cafea în Războiul Civil din America, pe la 1861; binecuvântată fie karma care a făcut să mă nasc în epoca espressoului cremos şi aromat! Bucătăria ayurvedică ne recomandă bame doar pentru tipul Vata şi Pitta; Doamne fereşte să le mâncaţi dacă sunteţi Kapha, cică vă dezechilibrează energia şi se închid chakrele. Şi vă anunţ că nu puteţi folosi argumentul ăsta, cu chakrele închise, drept scuză la ANAF, cum că de ce nu v-aţi dus cu taxiul după bonul fiscal: „Avem chakrele închise, domnule dragă!“ Nu se acceptă,

rămâneţi un infractor veros care destabilizează economia.

Pe un site de ştiinţă pură care ne încurajează să ne creştem copiii verzi se recomandă să le daţi copiilor bame începând cu vârsta de nouă luni, pentru că au vitamine, minerale, proteine (hă?), adică tot ce trebuie ca să se coacă fructul dragostei dumneavoastră ca un biocetăţean *chemical free*. Încercaţi, eu nu mă amestec.

Îngheţată de yam sau tocăniţă cu crocodil?

Venit direct din Caraibi, yamul (numit și ignamă) e confundat cu cartoful dulce pe toate continentele, în afară de cel african. Evident, respectând tradiţia haotică din legumicultură, are o formă asemănătoare batatei (doar coaja e mai rugoasă), un gust asemănător cartofului (însă ceva mai sec) şi face parte din cu totul alt neam, respectiv genul *Dioscorea*. Se mănâncă rădăcinile dilatate în formă de tuberculi, care pot atinge chiar şi doi metri lungime şi pot cântări peste 60 kg, de mă mir că nu este România cultivatorul principal al acestei plante minunate care creşte singură şi hrăneşte continentul african de mii de ani, existând peste 600 de varietăţi dintre care cel puţin 200 sunt comestibile. Nu numai că nu are mare nevoie de îngrijire, dar e chiar greu de stârpit: *Dioscorea bulbifera* (cartoful aerian), de exemplu, era să ucidă complet cartofii tradiţionali din California după ce americanii l-au aclimatizat, pe la 1900. Se mănâncă în aceleaşi feluri precum cartofii: garnitură de yami fierţi/copţi/piure lângă tocăniţă de girafă sau ce mai vânează oamenii ăia. Ori se fac nişte cocoloaşe din yam fiert numite *fufu*, pe care fiecare membru al tribului le înmoaie cu degeţelele proprii în ceaunul comun, săturându-se cel mai rezistent la arsură. Din *Dioscorea bifida* se face un soi de cus-cus, iar *Dioscorea alata* (yamul purpuriu, cel mai cultivat în Asia) este baza unor

reţete tradiţionale de supă, deserturi, chipsuri, ba chiar și îngheţată şi lichioruri. În haloimăsul ăsta botanic există yamul de Okinawan, care e de fapt un cartof dulce şi nu are nici o legătură cu yamul chinezesc, adus şi în Europa în secolul al XIX-lea, atunci când o epidemie a distrus aproape complet culturile de cartofi. Cel mai interesant mi se pare yamul amar – *Dioscorea dumetorum* – care conţine mulţi alcaloizi toxici, uşor de disimulat într-un sosuleţ făcut cu mânuşiţa ei de nevasta tinerică pentru soţiorul bogat, dar cam boşorog, că prea îi stă bine femeii în negru şi cu voaletă, numărând bănetul moştenit.

Toate varietăţile sălbatice sunt otrăvitoare, motiv pentru care oamenii mai civilizaţi ca nevestele lor folosesc zeama extrasă pentru a otrăvi săgeţile sau acele de pescuit.

Atâţia oameni a scăpat de foamete acest yam în Africa, încât în multe state africane e venerat în ritualuri şi folosit în magie şi descântece. Ba chiar există un calendar al lui, iar în Ghana se desfăşoară anual în august un festival al yamului. Nu e de mirare că medicina alternativă adulează proprietăţi inexistente şi pretinde că vindecă la grămadă toate bolile planetei: de la diabet (?!), gută, AVC, infarct miocardic, cancer pulmonar, osteoporoză până la răceli banale sau gripă. Aspectul falic şi conţinutul mărişor de vitamina E justifică credinţa japonezilor că ar vindeca impotenţa – deşi am auzit de la nişte fete mai zvăpăiate că la dimensiunile unora dintre japonezi erecţia nici nu se vede. Tot credinţa românească cu colesterolul ciobanului pare mai veridică, zic eu. Ceva, ceva e adevărat cu hormonii din yam, dar pe dos: rădăcina conţine substanţe din care industria chimică e capabilă să sintetizeze anticoncepţionale şi corticosteroizi, însă corpul omenesc nu poate să le descompună nici în estrogeni, nici în cortizol, aşa că uitaţi prostiile naturiste care vă promit tratament pentru menopauză, nu sunt eficiente. Ba

pot fi chiar periculoase pentru femeile însărcinate sau cu displazii de sân.

Yamul nu scade nici colesterolul, nici nu tratează osteoporoza, nici nimic. Asta nu-l împiedică să fie un dar de la Dumnezeu, mămăliga sărăntocului african mort de foame prin savană, cum a fost pentru noi porumbul vreo 400 de ani, binecuvântată fie civilizaţia care a înlocuit mămăliga cu chipsuri şi apa de izvor cu o cola, să nu mai murim demenţi de pelagră şi slabi, ci smintiţi de televiziuni şi obezi!

Site-urile verzi şi vii promovează consumul de yam pentru fortificarea *eon*-ului, adică a spiritului emanat de inteligenţa divină, inteligenţa umană nefiind la modă. Progresul continentului african e un argument că oamenii ăştia nu trebuie contrazişi de minţi înguste ca a mea, dar aş zice că mai bine să citim şi să învăţăm tot timpul decât să ne bazăm pe faptul că e de ajuns să ronţăim chipsuri din yam în faţa calculatorului ca să nu murim proşti. Nu vindecă nici acneea dacă îl aplicați crud pe faţă, vorbiţi cu vraciul dermatolog înainte de a vă pune aprozarul pe leziuni.

Yam Nor e un DJ rus cu succes la compilat muzică house (care nu e chiar odioasă); poate totuşi voodoo-ul ancestral funcţionează în discoteci. Încercaţi voi, cei mai tineri, eu nu mai am timpane pentru house.

Batata (cartoful dulce) şi rachiul

Fascinantă legumicultura, jur! Când crezi că ai dat peste o plantă cuminte şi aşezată ordonat într-o familie cu nume latinesc, hop!, răsar verişori, sosii şi străbunici mai ceva ca încrengăturile familiilor regale, ai lectura asigurată câteva zile până să te dumireşti ce naiba ai mâncat.

De pildă, cartoful dulce=batata=kumara=ubi (*Ipomoea batatas* din familia *Convolvulaceae*). O plantă ornamentală cu flori asemănătoare zorelelor

şi frunze frumoase, de la verde la purpuriu, motiv pentru care aţi văzut-o cu siguranţă în jardiniere. Ceea ce mâncăm sunt tuberculii în formă de cartof – adică rădăcinile de stocare a nutrienţilor (deşi nu au nici o legătură cu cartoful). Au un gust dulceag de dovleac, deşi, evident, nu au nici o legătură cu dovleacul. Ba se mănâncă mlădiţele tinere şi chiar frunzele plantei, având gust acrişor ca măcrişul (de prisos să spun că nici cu măcrişul nu au nimic de-a face).

Probabil am fi fost mai puţini pe planetă azi dacă nu ar fi existat batata, baza tocanei săracului de peste 5 000 de ani, provenită din America Centrală şi de Sud. Se găteşte ca fel principal sau desert, sărată, picantă sau dulce, în sute de feluri, în funcţie de imaginaţia şi resursele bucătarilor locali. Pentru că are mult amidon e folosită şi ca să se producă din ea un soi de tăiţei, iar în Uganda se usucă la soare şi gata chipsurile: mai iei o bere şi te instalezi liniştit la contemplat leii vânând antilope prin curtea din spate. La fel se procedează în Japonia şi Taiwan: se usucă şi se păstrează ca „asigurare de taifun“. Nimeni nu înţelege exact cum s-au răspândit în toată lumea înainte să ne fâţâim de colo, colo cu avionul şi nici de ce numele din Noua Zeelandă (kumara) e acelaşi ca în Peru, deşi maorii neozeelandezi nu au nimic în comun cu peruanii. Au însă un zeu protector al cartofului dulce (Rongo ma-Tane) şi credinţa că dacă îngropi un tubercul sub casa duşmanului acesta înnebuneşte sau fuge departe de tine; dacă mă vedeţi mâine cu o săpăligă şi un sac de batate în spate, daţi-mi coordonatele GPS ale locului în care vreţi să fac puţin voodoo. M-aţi putea găsi săpând la Ministerul Sănătăţii sau pe la Palatul Victoria, deghizată în lucrător la salubritate. Aştept colaboratori serioşi, asigur oricâţi saci e nevoie.

Cartoful dulce e foarte hrănitor şi, după papilele mele, gustos. Se vinde pe străzi peste tot în lume

toamna şi iarna, mai ales, copt şi învelit în staniol, şi are un gust delicios de dovleac copt.

Vrăcimea modernă pretinde că vindecă poliartrita reumatoidă, diabetul şi alte opt milioane de boli, ceea ce bineînţeles că nu e adevărat, ba chiar e o prostie. Dar are cam tot atâţia carbohidraţi cât cartoful (care sunt sursă de glucoză, adică combustibilul fundamental al organismului uman) şi, deşi are ceva mai puţine proteine, tot se explică respectul pe care i-l poartă dintotdeauna populaţia lumii, mai ales când bântuia fomica. Conţine în plus betacaroten – precursor al vitaminei A –, cunoscut nouă ca înspăimântătorul, înfricoşătorul şi îngrozitorul E160. Ah, pardon, ăsta e un E prietenos, a naibii conspiraţie, te derutează complet, nu mai ştii care E ţi-e prieten şi care ţi-e duşman! Mă rog, important e că există şi dă culoare portocalie batatelor şi motiv să abereze naturopaţilor. Atenţie doar la conţinutul mare de oxalaţi, deşi mă îndoiesc că cineva poate face pietre la rinichi mâncând cartofi dulci, că doar nu mâncăm zilnic o roabă. Şi nici nu se poate produce o scădere a calciului în organism din cauza oxalaţilor, cum aberează unii şi alţii.

Am lăsat cea mai bună veste la sfârşit: din batate se produce rachiu, că doar conţin glucide, deci fermentează. Totul e să nu vadă nevasta că ai scurmat toată jardiniera şi stai suspect de mult în şopron, în rest, nici un pericol şi în plus productivitatea la hectar e foarte mare. Mai, mai că mi se pare că întrezăresc ieşirea ţării din criză cu cartofii ăştia dulci, eu zic să-i producem mai cu seriozitate. Dacă nu aţi mâncat până acum, încercaţi-i! Batata harra, o specialitate arabă picantă, are mare succes. Sau copţi, pur şi simplu; sau supe cremă, tocăniţe; sau fierţi, prăjiţi. Pe cuvântul meu că sunt buni la gust! Nu abuzaţi însă, îngraşă.

Găteşte, mamă soacră, nişte salsifis,
scorzoneră bătrână ce eşti!

Barba-caprei (salsifi/salsifis) aparţine familiei *Asteraceae* şi e verişoară cu floarea-soarelui; nu cumva s-o confundaţi cu barba-caprei din familia *Rosaceae* (o plantă decorativă necomestibilă), deşi nici una nu se vinde în Obor, din lipsă de imaginaţie specifică neamului. Sau cu barba-caprei=creasta-cocoşului=laba-ursului=burete de conopidă, o ciupercă frumoasă şi destul de bună la gust care arată ca o colonie de corali şi care e tot pe lista „mănâncă, mamă, merdeneaua, lasă ierburile, că nu creşti mare de la ele“.

Sunt doi fraţi gemeni de barba-caprei:

– *Tragopogon*, o plantă cu flori violete sau galbene şi rădăcină gălbuie, comestibilă, asemănătoare ca formă păstârnacului şi cu un gust asemănător sparanghelului alb (motiv pentru care se numea „sparanghelul săracului“ până a apărut șaorma şi s-a eradicat foametea).

– *Scorzonera* (rădăcina-şarpelui, iarba-viperei) identică, dar cu rădăcina neagră, ajunsă în Europa pe filiera maură, via Spania; se credea că e antidot pentru muşcătura de viperă (*scorzone* însemnând şarpe veninos). Iată un bun motiv s-o căutaţi toamna şi iarna prin pieţe, măcar de dragul de-a o duce acasă şi a-i spune soacrei „fă un sufleu din astea, scorzonero!“ şi să vă hliziţi apoi cu băieţii la bere de ignoranţa ei. Are gust de stridii, fiind numită şi *oyster plant*, şi se consideră originară din zona mediteraneeană; e menţionată de Pliniu cel Bătrân în *Historia naturalis* degeaba, fiindcă nu ne mai interesează nimic altceva decât varza de pe internet. Din rădăcină curge un lichid lăptos şi dulceag, aşa că pe vremuri se lăsa la uscat şi se oferea copiilor drept gumă de mestecat, un intermediar umil între guma neolitică din răşini de conifere şi cea modernă, din cauciuc natural.

În Europa, salsifisul s-a răspândit abia prin secolul al XVI-lea, când hipsterii de pe atunci s-au simțit inspiraţi de rădăcina lui păroasă. Necunoscându-se cuvintele *toxine*, *colesterol* şi *imunitate*, se folosea doar împotriva tusei, constipaţiei, ca sudorific şi pentru vindecarea negilor. Medicina modernă de fâneţe şi câmpii o prezintă ca pe un miracol care vindecă diabetul şi previne cancerul de colon datorită conţinutului mare de inulină, o polizaharidă cu efect prebiotic prezentă în peste 36 000 de specii de plante comestibile, că nici mersul la toaletă nu a fost inventat în secolul XXI. Fiind un fructan, inulina poate da simptome tipice intestinului iritabil (balonare, diaree, eliminare de gaze în exces) celor cu malabsorbţie la fructoză – adică 30-40% din populaţia Europei Centrale. Iată un bun motiv să cumperi doar produse fără gluten, într-o confuzie postmodernistă la modă, ca să nu te faci de ruşine la coafor când prietenele se laudă cu intoleranţa lor la gluten/fructoză, iar tu faci pârțuri ca o ţoapă, fără diagnostic ştiinţific.

Salsifisul se găteşte ca sparanghelul: la grătar (după ce s-au fiert şi curăţat rădăcinile), ca piure, sufleuri, chifteluţe, cu sos de vin ori maioneză. Primăvara se mănâncă şi frunzele, mugurii şi tulpinile fragede, în salate. Şi florile sunt comestibile. În Evora (Portugalia) se prepară un desert străvechi din salsifis, consemnat în *Ark of Teste*, un catalog internaţional care inventariază reţete ale mâncărurilor tradiţionale pe cale de dispariţie. O excelentă iniţiativă a mişcării Slow Food, unde românii figurează doar cu brânza de burduf şi cu lenea de a-şi înregistra alte reţete.

DEMISTIFICAREA PILULELOR DE SLĂBIT

Ananasul strâmbă nasul

Ananasul. Nelipsit din extractele „naturale“, eventual „bio“, care pretind că topesc grăsimea ca şi cum ar fi napalm. Principiul activ clamat este *bromelaina*, o enzimă care desface legăturile între lanţurile proteice din alimentele pe care le consumăm. Un fel de triferment, cum ar veni. Poate contribui maximum la frăgezirea cărnii (de aceea se aşază felii de ananas printre hălcile de carne puse la frigare în churrascariile din Brazilia şi Argentina) sau la uşurarea digestiei atunci când ne-am umflat cu mititei şi fleici la grătar.

Nu reduce absorbţia grăsimilor pe care le-am mâncat şi nici nu are cum să „topească“ grăsimea de pe fund şi burticică, dovadă vie a exceselor alimentare în raport cu efortul fizic individual. În loc să daţi banii pe extracte de ananas (unele „forte“) sau bromelainã concentrată, mâncaţi ananas cu friptură şi faceţi o mie de paşi după mâncare, aşa cum ne sfătuiesc chinezii, altfel o să rămâneţi tot cu silueta în formă de ananas.

Algele: pastile de slăbit pentru trupuri grăsuţe şi minţi slăbuţe

Deşi 99,99% dintre fetele care se împachetează în alge ca să slăbească şi să „vindece“ celulita nu intră în mare când sunt alge la mal – că e murdară – şi se cutremură de silă când iubi le pofteşte la o plimbare cu barca prin Cişmigiul plin de mătasea-broaştei, când e vorba să le înghită lasă toate nazurile la o parte.

Cura de slăbire cu alge e eficientă doar atunci când eşti un pescar amărât pe o insulă şi e furtună o săptămână întreagă: o să mănânci niscaiva peşti săraţi şi alge, că nici măcar în cocotier nu te poţi sui ca să vânezi o nucă. Başca dansezi cinci ore pe zi dansul paparudei locale, aia de oprit ploaia şi vijelia, după ce ai băut niscaiva decoct de ciuperci halucinogene.

Algele conţin fibre alimentare, nimic în plus faţă de orice legumă. Şi minerale care se găsesc oricum în orice aliment fără nume exotic. Nu „leagă“ metalele grele (arsenic, cadmiu, mercur, plumb) ca să le elimine din organism, ci dimpotrivă, au tendinţa supărătoare să le concentreze, absorbindu-le din apa în care se află.

Moda algelor a pătruns în Europa în anii ’60 şi e o industrie profitabilă, mai ales dacă algele provin din zone în care nu se cer certificate riguroase de calitate sau de poluare.

Spirulina, o algă comună folosită de vegani pentru a creşte conţinutul proteic al mâncării lor deficitare, conţine o formă inactivă de vitamina $B_{12,}$ care are prostul obicei să blocheze receptorii şi să împiedice absorbţia formei active. Şi din fandacsie cazi în anemie!

Se dă o problemă: să se calculeze câte tone de alge trebuie să înghită un fan al emisiunilor TV pe teme vegane până asimilează atâtea proteine câte există într-o fleică, ştiind că algele pot conţine între 3 şi 7 g proteine la 100 g substanţă uscată (alge deshidratate). A se ţine cont că producţia mondială abia depăşeşte zece milioane de tone anual, în timp ce există peste zece milioane de produse care se pretinde că ar fi făcute din alge.

Creveta face subreta: sirenele slăbesc cu Chitosan

Ia să vedem cu ce aţi mai slăbit cât timp aţi fost în vacanţă… Cu Chitosan? Mvai, ce coincidenţă,

şi eu! L-am luat direct din creveţi şi alte crustacee, ronţăind carapacele. Totul bio, proaspăt pescuit. Adevărul e că nu prea am slăbit, o fi fost doza prea mică, dar măcar am avut parte de prânzuri şi cine delicioase. Bine, nici voi n-aţi slăbit, dar poate aţi beneficiat de celelalte efecte miraculoase ale Chitosanului: detoxifiere (cum altfel?), protecţia ficatului (poate de extratereştrii care o să vină călare pe asteroidul ăla ce va distruge Terra cândva), vindecare de diabet, hepatită C, colon iritabil, gastrită, alcoolism sau infertilitate „datorită glenei ostile“ – cum predică *Formula As*, o prestigioasă revistă medicală apreciată la nivel internaţional. Să-mi sară ochii dacă ştiu ce e *glena* aia şi cu atât mai puţin cum e ea când e ostilă, dar poate mă lămuresc colegii ginecologi. Cum e glena dumneavoastră după tratamentul cu Chitosan? Amabilă, liniştită?

Chitosanul e un polizaharid extras din carapacele crustaceelor, care se vinde de vreo 40 de ani ca adjuvant în curele de slăbire. Are un mecanism simplu de acţiune: formează un gel care reduce absorbţia grăsimilor pe care le mâncăm. La anumite specii de animale, vă informez cu regret. La om efectul e insesizabil: blochează 1,1 g de grăsime dacă e luat în doze enorme, de 4-5 g/zi, adică vreo 10-12 capsule/zi. Minus cam 10 kcal din ceea ce aţi mâncat. Asta da eficienţă! O felie de tort cu ciocolată înseamnă vreo 400 kcal, o să vă coste ceva tratamentul. Ca să nu mai zic că nu toate caloriile provind din grăsimi, deci Chitosanul e ineficient în cazul lor. Bineînţeles că poate da alergii celor cu alergie la fructe de mare, dar ce contează o urticarie sau un şoc anafilactic faţă de miracolul slăbirii!

Dozele mari perturbă absorbţia calciului, magneziului şi seleniului şi eventual a vitaminelor liposolubile: A, D, E, K. Consiliul Superior de Igienă Publică din Franţa (o ţară extrem de atentă la suplimentele alimentare) i-a dat aviz negativ

încă din 1998, dar asta s-a pierdut în negurile vremii. Şi oricum *Formula As* ştie mai bine. Nu este congres, dom'le, să nu ne citească cineva din ziarul ăla! Nu vă lăsaţi păcăliţi de doctori: sunt nişte ticăloşi mână-n mână cu marile companii farmaceutice, care le cumpără case, maşini, îi cară în vacanţe exotice etc. Apropo, dacă ştiţi vreo companie din asta, daţi-i repede datele mele. Am nevoie de o casă în Spania şi una în Elveţia, mulţumesc. Sau iar m-am trezit prea târziu? E stilul meu să ajung la spartul târgului acolo unde e loc de profit nemuncit. Cred că de-aia am ajuns aşa recalcitrantă. Până şi pe Facebook mi-a luat nouă ani să-mi fac cont…

Cu prostia eram obişnuiţi, e vremea să ne învăţăm şi cu ghinionul

Ani în şir, cât a durat reclama la „cel mai puternic medicament de slăbit: Alcachofa de Laon", m-am întrebat ce rost are să ai *smartphone* şi acces la internet dacă le foloseşti doar ca să accesezi bloguri idioate, nu să cauţi sau să verifici informaţii. Ce alcachofa să fie în Laon? *Alcachofa* e un cuvânt spaniol care înseamnă „anghinare", iar Laon e un orăşel cu 25 000 de locuitori în Franţa, menţionat încă din secolul al VI-lea şi situat pe un teren argilos şi calcaros nepropice culturilor de legume: nici vorbă de anghinare (*artichaut* în franceză) în zonă. De altfel, blazonul oraşului conţine trei crini, nu trei anghinare; şi un cârd de gâşte mai puţin proaste decât miile de gâsculiţe care au cumpărat fiole, capsule şi ceaiuri din struţocămila franco-spaniolă care nu există, ca să slăbească fără diete „plictisitoare" şi sport „obositor".

Deşi *însuşi* marele doctor Oz – declarat impostor chiar de americani – i-a făcut reclamă, miraculosul extract s-a fâsâit, pe bloguri bate vântul şi pagina de Facebook e abandonată din

ianuarie 2014, producătorii fiind plecaţi în ţări mai calde şi cu impozite mici să-şi petreacă pensia, minunându-se câţi fraieri pe cap de locuitor avem. Anghinarea conţine cinarină, o substanţă cu efect de stimulare a secreţiei biliare, cunoscută în România ca anghirol. Pentru că suntem celebri în a nu învăţa nimic din experienţele anterioare, iată că Dacia Plant reanimează anghinarea cu următoarea ofertă halucinantă:

– capsule (20 lei = 60 buc.) cu indicaţia de stimulare a poftei de mâncare;

– ceai (3,5 lei = 20 plicuri) cu indicaţia de tratament al obezităţii;

– tinctură (8,5 lei/sticluţa) cu indicaţii de tratament pentru anorexie şi obezitate (să nu supere pe nimeni!).

Fetelor, nu mai aruncaţi bani pe telefoane deştepte şi abonamente cu mulţi giga la internet, zău, e suficient să comunicaţi prin focuri aprinse pe dealuri şi cântece din bucium! Nu cheltuiţi pe abonamente la firme de televiziune prin cablu, că vă hipnotizează teleshopingul, telenovelele şi telegunoiul. Oricum, rămâneţi şi grăsuţe, şi cu banii luaţi. Mai bine adunaţi-i de zestre, s-o găsi un beţiv să vă ia de nevastă şi să-i bea pe toţi. Măcar asta se poate numi ghinion, nu prostie.

Luaţi de la maimuţe ca să slăbiţi bine: Garcinia

V-aţi îndopat în iulie cu îngheţată? Că tot e luna ei internaţională, nici că se putea un pretext mai bun să gustaţi câteva sortimente… Da' *Garcinia Cambogia* (extractul din mangostan, zis fructul maimuţei) aţi luat ca să nu vă îngrăşaţi? Nuuuu? Ups, cred că am uitat să menţionez că îngheţata trebuie consumată doar cu pastile de slăbit cu Garcinia sau, mă rog, cu extractul superpotent din Garcinia, adică acidul hidroxicitric (HCA). Cică acidul ăsta blochează citratliaza, o enzimă care

converteşte carbohidraţii din mâncare în zaharuri, zic reclamele. Înţeleg eu bine, sau să mai fac o dată facultatea? Adică blochează convertirea zaharurilor în zaharuri… E scris adânc, nene Dumitrache! Garcinia face ca zaharurile să se transforme în energie, îşi continuă producătorul reclama. Bun, cu convertirea n-am înţeles, dar ce naiba se întâmplă cu energia? O dai la Enel ca energie verde şi ţi se scade din factură? O bagi pe şest în tabloul electric, pui de-o afacerică cu băieţii deştepţi? Pescuieşti ilegal, ce faci cu ea? Hoţii de energie cum o fură, cu cablul?

Hai să las energia, că nu e de nasul meu.

Scade apetitul. Asta-i! Poate din cauză că HCA dă greaţă, diaree, crampe intestinale, dureri de cap sau chiar acidoză severă (consumat în exces, doze MAX, americane). Aţi luat şi nu a avut nici un efect advers? Atunci nu e medicament, e apă de ploaie. Conform definiţiei FDA, medicament e orice substanţă capabilă să producă efecte medicale în organism, dar care are şi efecte secundare.

În ciuda indicaţiilor foarte precise de posologie (3 tablete/zi pe stomacul gol, cu 30 minute înainte de masă), cică nu are efecte adverse. Atunci nu are nici efecte medicale. Maximum de performanţă într-un studiu supravegheat a fost de scădere ponderală cu trei kilograme în opt săptămâni mai mult faţă de placebo. Vax adică.

În plus, a dat atrofie testiculară la şoareci, în experimente. Acum eu nu susţin că omul e ca şoarecele (ci mai degrabă mulţi oameni seamănă cu porcul, cu şobolanul şi cu maimuţa), dar n-aş risca aşa efect advers nici măcar la duşmani, nu se ştie niciodată când trebuie să nu te faci de ruşine prin cartier.

Consolaţi-vă cu kilogramul în plus din cauza îngheţatei şi profitaţi de vacanţă ca să faceţi sport, să înotaţi, să mergeţi pe jos. Şi economisiţi banii daţi pe tâmpenii. În felul ăsta puteţi gusta şi mai

multe feluri de îngheţată, că paranghelia durează toată luna iulie. Măcar nu v-a prostit nimeni.

M-aşteaptă un crom, lipit de un pom

Cine n-a auzit de picolinatul de crom merită să fie exilat pe staţia spaţială MIR, unde să-şi petreacă restul vieţii studiind efectele lui miraculoase asupra glicemiei şi slăbirii. Da' ce zic eu „glicemiei"? Asupra pancreasului (alintat prosteşte „panki" în reclamele pentru pastile de digestie), asupra insulinei şi glucagonului, toţi într-o egalitate, că de-aia sunt hormoni produşi de panki.

Cromul e într-adevăr implicat în secreţia de insulină, dar, dezamăgire, nu îi ajută pe diabetici la menţinerea unei glicemii normale. De altfel, nu există deficit de crom (decât rarisim, în boli grave de intestin cu diaree cronică), el fiind asigurat cu generozitate de o alimentaţie normală – ba chiar şi vegană – atât cât e necesarul zilnic (25 de micrograme). Explicaţiile aiuritoare cum că ar scădea glicemia crescând secreţia de insulină contrazic fix efectul clamat de „ardere a grăsimii", pentru că atunci când glicemia e scăzută oamenii resimt intens senzaţia de foame şi o poftă irezistibilă de dulce. Or, n-am auzit ca îngheţata mâncată compulsiv să ardă grăsimea, da' cred că e din cauză că surzesc eu, nu că e imposibil.

Singura persoană care a slăbit cu crom sunt eu, din cauză că îmi cade carnea de pe mine de nervi când citesc ce pot abera site-urile „de sănătate" sau chiar cele ale farmaciilor care vând astfel de produse. Analizaţi fraza imbecilă „Cromul este funcţional în factorul de toleranţă la glucoză, care e un sistem enzimatic esenţial" şi o să-mi daţi dreptate. De unde scot astfel de aberaţii? Unde e locul în care se produc aşa nişte inepţii? Factorul de toleranţă se produce – logic – la casa de toleranţă? Zic eu, că m-am molipsit de logica absurdă a site-urilor; dar cu siguranţă un creier

organizat şi limpede nu poate produce asemenea afirmaţii tâmpite.

Cică un studiu citat de Marele Oz a demonstrat că cei care au luat crom au slăbit 84% din grăsimea corporală şi 16% din cea musculară (muşchii fiind situaţi în afara corpului, se ştie); în timp ce, bineînţeles, la cei care nu au luat, proporţia a fost inversă… Zău, americanii ar trebui să facă ceva – chiar voodoo şi incantaţii –, au o karmă tare nefericită cu un preşedinte ridicol şi o medicină televizată. Iar noi importăm numa' şi numa' idioţeniile, nu ne îndoim de nimic, ca o turmă de oi fascinate de prăpastie.

Pe scurt, că mă enervează rău cromul ăsta de vreo 15 ani: NU ameliorează glicemia şi NU are nici o influenţă asupra curei de slăbire! Dacă totuşi vă încăpăţânaţi să luaţi, evitaţi picolinatul de crom, care se absoarbe mult prea rapid şi penetrează brutal celulele umane, lezând ADN-ul, ceea ce va face să fie şi mămica grăsuţă, şi fetiţa concepută după o astfel de cură mai prostuţă. Şi evitaţi dozele „forte" de peste 200 de micrograme, leziunile pot fi ireversibile, mai ales la nivelul rinichilor şi sânilor.

Cafele verzi pe pereţi

Pentru că toată lumea e înnebunită după extractul de cafea verde – miracolul slăbirii fără dietă şi sport –, vreau să lămuresc şi povestea exoticului extract până nu se demodează şi vă daţi singuri seama că iar aţi aruncat banii pe fereastră.

Produsul activ care „topeşte grăsimea" e considerat acidul clorogenic, un flavonoid din multe fructe (prune, pere etc.) şi plante, şi al cărui singur efect demonstrat e cel laxativ. Că de aia ne ducem în locul în care şi împăratul mergea pe jos după ce ne îndopăm cu prune uscate sau după cafeaua de dimineaţă. Efectul psihostimulant a fost demonstrat doar la şoareci şi la fetele cu un creier

de aceeaşi dimensiune; la fel şi efectul de scădere a colesterolului şi trigliceridelor (care, deşi sunt grăsimi prezente în sânge, nu au neapărat de-a face cu slăbitul sau îngrăşatul).

Clismele cu cafea verde pentru „detox şi slăbire“ mi se par chintesenţa imbecilităţii fudule; iniţiative pe care le ai atunci când trăieşti într-o permanentă vacanţă (mai ales din cauză că nu ştii să faci nimic) şi creieraşul tău de divă a epuizat toate almanahurile (sau almanahele) şi revistele de modă şi are nevoie de o relaxare la un spa de fiţe şi ceva *acşăn*, să ai ce povesti şase luni cu iubi.

Principiul activ din cafea e cofeina, care are un efect de stimulare a metabolismului prin creşterea nivelului de adrenalină, ceea ce determină şi efectele neplăcute ale abuzului de cafea: tahicardie, agitaţie, insomnie, tremurături ale mâinilor, transpiraţii reci etc. Adică până nu te simţi ca şi cum ai fi înghiţit o minge de cauciuc natural ţinând două cuie în priză, nici că ai să slăbeşti de la cofeină.

Cafeaua e diuretică doar dacă nu ai băut câteva zile cafea. Pişoarca servită pe post de cafea în avion are exact scopul să nu te deshidratezi sau să nu faci un atac de panică şi să le dai bătăi de cap inutile stewardeselor.

Cafeaua Arabica are mai mult acid clorogenic şi cofeină decât Robusta, de aceea se fac amestecuri variate cu arome şi tării diferite; prăjirea cafelei reduce nivelul de acid clorogenic, dar nu are nici o importanţă, fiindcă există şi alte flavonoide (iubiţii voştri antioxidanţi!) în cafea. Este al doilea comerţ în lume după cel cu ulei; dracu’ va risipi cafeaua pe mofturi, aşa că amatoarele vor înghiţi acid clorogenic de sinteză. Efectul stimulant al cafelei se datorează faptului că înlocuieşte adenozina pe receptorii din creier (adenozina fiind o substanţă care se acumulează în creier când suntem treji şi ne dă starea de oboseală). Cofeina, blocând aceşti receptori, înlătură sau întârzie senzaţia de

oboseală. Ba creşte şi nivelul de dopamină, ceea ce ne face să ne simţim mai fericiţi. Una peste alta, cofeina are acelaşi efect precum cocaina sau îndrăgostitul nebuneşte, doar că la un nivel mult redus.

Povestea pilulelor de slăbit cu cofeină a apărut prin anii ’70, odată cu descoperirea efectului efedrinei asupra metabolismului. S-a făcut celebra *do-do pill* cu efedrină, cofeină şi aspirină, pilulă pe care o înghiţeau toate muierile în prag de menopauză, de s-a umplut lumea de isterice şi insomniace din cauza efectelor adverse ale acestor substanţe. Grupul – cunoscut ştiinţei – de cercetători britanici a încercat să obţină extracte din plante cu efect *ephedrine-like*, *coffein-like* şi *aspirin-like* şi aşa s-a umplut lumea de *fat-burner*s din plante, una mai fantasmagorică decât alta. Şi obezitatea a continuat să crească la fel de vertiginos ca numărul de extracte din plante cu efect „garantat“, „miraculos“, „şocant“.

Ştiinţa lenei susţine că răspundem cu dopamină la sex, mâncare şi exerciţii fizice. Motivaţia de a face sport e diferită genetic, dar chiar şi „leneşii“ genetici sintetizează dopamină când fac sport, ceea ce le creează o stare de bine şi fericire.

Aşa că mai bine îndrăgostiţi-vă nebuneşte sau (dacă se opune nevasta) faceţi puţină mişcare în loc să umblaţi după cai verzi pe pereţi şi extracte clorogenice din cafeaua verde. Măcar o să vă înveseliţi şi o să economisiţi şi bani pentru o vacanţă într-o ţară mediteraneeană.

„Nu există nici o dietă anticancer“
Interviu luat de „Ce se întâmplă, doctore?“

În ciuda convingerii multor oameni că există soluţii-minune şi plante vindecătoare pentru multe boli grave, obezitate şi chiar cancer, acest lucru nu este probat de studii medicale serioase. Am stat de vorbă cu dr. Simona Tivadar, medic primar diabet şi boli de nutriţie şi metabolism, care atrage atenţia asupra unor situaţii periculoase pentru sănătate.

CSÎD: *De ce se lasă în continuare oamenii seduşi de ideea de alimente-minune, plante-minune, diete-minune, deşi constată pe pielea lor că nu funcţionează?*

DR. SIMONA TIVADAR: E dificil de găsit un răspuns la această întrebare. Fireşte că toţi oamenii îşi doresc să trăiască o viaţă cât mai lungă şi în deplină sănătate, în timp ce orice boală presupune durere fizică, suferinţă şi spaima morţii, indiferent cât de performant este sistemul sanitar de care beneficiază pacientul. În acest context, pare firesc ca oamenii să caute tratamente miraculoase, care vindecă orice boală fără să producă efecte adverse, rapid şi fără suferinţă din partea pacientului. Dacă acestea sunt în plus ieftine, cu atât mai bine.

Evident că în această capcană cad oamenii care nu înţeleg fiziopatologia, care nu au cunoştinţe de chimie şi, în general, au un nivel scăzut de instruire (dar nu neapărat). Ei se lasă păcăliţi de vânzători fără scrupule, care promovează produse netestate şi neautorizate ca medicamente, pentru că

nici un astfel de supliment alimentar nu urmează calea pe care o parcurge un medicament obişnuit (care trebuie să treacă prin multe feluri de teste înainte de a fi pus pe piaţă).

Inclusiv în SUA, ţară extrem de restrictivă în legislaţia medicamentului, agenţia FDA (Food&Drug Administration) nu verifică aceste produse decât atunci când există reclamaţii sau îmbolnăviri în masă. Practic, fiecare persoană îşi administrează astfel de produse pe riscul propriu. Şi, nu în ultimul rând, efectul placebo (care poate fi până la 40% din efectul resimţit la orice produs) îi poate convinge pe oameni să continue să cumpere „pastile-minune“ fără reţetă.

Ce alimente şi moduri de a găti alimentele s-au dovedit a fi cele mai nocive pentru organism? Există studii serioase în acest sens?

Studiile referitoare la modul de gătire nu pot fi decât retroactive şi observaţionale, deci imprecise. Nu poţi lua mii de oameni sănătoşi şi să-i expui unui experiment: jumătate să fie obligaţi să gătească „sănătos“, iar cealaltă jumătate să se îndoape cu prăjeli şi semipreparate industriale.

Se cunosc însă destul de multe substanţe nocive sănătăţii, iar atunci când acestea sunt identificate în cantitate mare în alimentele gătite, oamenii sunt sfătuiţi să nu le consume în mod abuziv. Din păcate, nici alimentele complet neprocesate (mă refer la curentul vegan sau „fără foc“) nu sunt potrivite pentru om, care este omnivor, trebuie să mănânce de toate şi toate felurile de alimente (şi crude, şi gătite) ca să rămână sănătos.

Există alimente valoroase, cu nutrienţi care pot contribui la ameliorarea unor afecţiuni?

Nu există nici un aliment care să vindece vreo boală, după cum nu există nici alimente care să te îmbolnăvească. Sigur că un om prost hrănit se va îmbolnăvi mai uşor sau va face complicaţii mai multe şi mai grave decât un om care s-a hrănit

bine, pentru că fiecare celulă a corpului uman e construită din nutrienţii pe care acel om i-a consumat. Interesant e că oamenii se situează la extreme: fie mănâncă ce apucă, fără nici un respect sau grijă pentru sănătatea lor, fie devin obsedaţi să mănânce doar alimente promovate ca „sănătoase“, chiar dacă constată că se îngraşă sau că nu se simt prea bine.

Foarte puţini vin să ceară sfaturi avizate înainte de a-şi schimba modul de alimentaţie. Majoritatea pierd timpul pe internet, citind orice bazaconie şi alimentându-se cu toate felurile de „ceapa-ciorii“ cu nume exotice, din ţări îndepărtate, sperând că au făcut alegerea potrivită. Şi, bineînţeles, se înşală. Bagajul nostru genetic este al unor oameni capabili să digere bine alimente specifice zonei temperate. Asta nu înseamnă că nu ar trebui să mâncăm fructe tropicale, de exemplu, dar ele nu trebuie să le înlocuiască pe cele locale.

Şi mai puţini oameni aplică regulile de igienă alimentară (atmosfera la masă, aspect, orar de masă etc.). Nu le cunosc şi nici nu le consideră importante. De fapt, alimentaţia este un proces complex care include multe aspecte, unele mai importante decât alimentele în sine.

„Dieta anticancer“ este o sintagmă frecvent vehiculată în publicaţiile mass market *din Occident. Există o susţinere ştiinţifică serioasă?*

Nu există nici o dietă anticancer. Sintagma însăşi este o prostie fără margini, pentru că nu putem vorbi de un singur fel de cancer. Există multe feluri de tumori sau transformări maligne. În al doilea rând, cancerele sunt boli plurifactoriale, au mai multe cauze, dintre care unele sunt necunoscute, fiindcă omenirea nu a ajuns nici pe departe la capătul cunoaşterii.

Cei care vând reţete miraculoase „anticancer“ sunt nişte ticăloşi care profită de disperarea şi confuzia oricărui om care se confruntă cu un asemenea diagnostic; le vând cu bani grei tot felul

de zemuri şi reţete dubioase care nu fac altceva decât să întârzie o terapie corectă şi posibil salvatoare. De altfel, apetitul pacienţilor care suferă de un neoplasm poate fi capricios, ei pot să aibă intoleranţe sau preferinţe alimentare – uneori ciudate –, aşa că doctorii îi încurajează să se alimenteze cu ce le place şi le cade bine, ca să suporte cât mai uşor terapia necesară (chirurgie, radioterapie, chimioterapie).

Care sunt câteva dintre regulile de bază ale nutriţiei sănătoase care funcţionează la oricine?

Există reguli în nutriţie ca în orice disciplină ştiinţifică, doar că oamenii le consideră banale şi aleargă după cele de tip *breaking news*. Cum suntem cu toţii oameni, regulile sunt aceleaşi pentru toată specia umană şi se referă mai ales la orarul de masă şi la compoziţia alimentelor (ceea ce include şi sursa lor, fiindcă nu e totuna să mănânci piept de pui de crescătorie sau piept de pui crescut la fermă în aer liber).

De altfel, asta e necesar în lumea modernă: să-i furnizezi pacientului toate informaţiile corecte şi să-l înveţi cum, cât şi când să aleagă anumite categorii de alimente. Adică să-l înveţi să mănânce, nu doar să-i dai nişte modele de meniu standard.

„Nu există detox, pentru că nu există toxine. Nu ştie nimeni formula chimică a acestor toxine.“

Interviu luat de Life.ro

Dr. Simona Tivadar, specialist în diabet şi boli de nutriţie, a avut amabilitatea de a-mi răspunde la câteva întrebări legate de detox, pseudoştiinţa care se ocupă cu „curăţarea“ organismului, operaţiune care poate face rău pentru că oferă doar soluţii iluzorii de sănătate veşnică, tinereţe fără bătrâneţe şi viaţă fără de

moarte. Înainte de a realiza interviul, am întrebat cunoştinţe, prieteni şi colegi dacă fac detox şi cu ce. Unii mi-au spus cu iaurt, fructe şi cartof dulce, alţii cu ceai verde, alţii cu patru cereale, iar alţii cu… argilă albastră (?!). Curioasă, am întrebat-o pe doamna doctor cum stă treaba…

LIFE.RO: *Se vorbeşte mult despre* detox. *De unde a apărut acest detox? Se discută mai ales în perioadele în care se schimbă anotimpurile sau după sărbători… Ce este acest detox, de fapt?*

DR. S.T.: O prostie, bineînţeles. Este încercarea oamenilor moderni de a-şi cumpăra paşapoarte spre nemurire fără să-şi impună nici un fel de restricţii. Cu alte cuvinte, în loc să aibă o alimentaţie normală, civilizată în fiecare zi, în loc să aibă grijă de orele de masă şi ce mănâncă, preferă să mănânce pe apucate la covrigăriile şi patiseriile din colţ, la fast-foodul de pe stradă, la cateringul mai mult sau mai puţin dubios. Şi, din când în când, simt nevoia să facă un „bine“ corpului lor şi sar din situaţia de a mânca numai tâmpenii şi mizerii într-o extremă despre care ei îşi imaginează că e benefică. Evident, este o prostie. Aşa cum masa lor e o prostie, aşa sunt şi aceste măsuri extreme. Mai ales că, după cum ştiţi, reţetele sunt din cele mai diferite: unii consideră că este „detox“ să mănânce ovăz, orz, secară, alţii iaurt şi fructe, alţii argilă albastră, alţii să bea sucuri de legume. *Fiecare are o altă definiţie a detoxului* şi, bineînţeles, ca orice pseudoştiinţă care lucrează cu incertitudini şi convingeri personale, acest pretins procedeu de curăţare a organismului s-a răspândit, fiind susţinut şi propagat de pseudonutriţionişti sau de oameni fără pregătire medicală care au găsit astfel un instrument foarte bun de a câştiga bani.

Este o industrie!

Da, este. Şi nu e de mirare, fiindcă toată lumea este fascinată de nemurire, de tinereţe fără bătrâneţe şi de sănătate veşnică. În primul rând să spunem că nu există detox, pentru că nu există toxine.

Nu există toxine? Dar ceea ce elimină celula ce este?

E o confuzie între „deşeuri“ şi „toxine“.

Tocmai s-a luat un Premiu Nobel pentru medicină la sfârşitul lui 2016 pentru un studiu care demonstrează că celula „se curăţă“, dacă vreţi să spunem aşa, de către ea însăşi! Nu există o formulă chimică a acestor toxine şi nu le denumeşte nimeni specific, fiind numite *toxine* aşa, generic şi misterios. Nu se cunoaşte *toxina x* sau *toxina y*…

Poate că e de ajuns „toxine“…

Dar nu au o formulă chimică? Că toate pe lumea asta au o formulă chimică: apa, corpul uman, sângele, mâncarea pe care o mâncăm, mărul… Un chimist, Kennedy, australian, sătul de această chemofobie şi de atâta impostură legată de substanţele chimice, despre care acum se vehiculează tot felul de aberaţii pe planetă, a făcut inclusiv tricouri, şorţuri de bucătărie şi alte lucruri drăguţe imprimate cu formula chimică a oului, a bananei, a căpşunilor etc. Şi, dacă ne uităm pe internet la formulele chimice ale domnului Kennedy, o să constatăm cât benzen, cât benzol şi alte substanţe există în fructele pe care le mâncăm în fiecare zi… Deci nu există toxine! De aceea nu există nici detox. Oamenii nu se intoxică, oamenii elimină deşeuri singuri, fără ajutor. (*Noi vorbim aici despre oamenii sănătoşi, desigur, nu despre cei bolnavi*.) Deci: omul elimină deşeuri prin piele (*transpiraţie*), prin plămâni (CO_2), prin rinichi (*urină*) şi prin tubul digestiv (*fecale*). Aceste sisteme sunt atât de bine perfecţionate, încât, din fericire, nu le putem influenţa prea mult. Spun *din fericire* fiindcă oamenii încearcă şi continuă să

facă altceva decât trebuie, pentru că citesc de pe zece site-uri aceleaşi lucruri şi gata, sunt convinşi, în loc să apeleze la cunoştinţele lor de biologie de clasa a opta, nu mai mult…

Şi totuşi folosim atâtea metode de detox!

Da, eu dau mereu exemplul cu *sucurile verzi*… Verdele pentru noi reprezintă culoarea prospeţimii, culoarea pe care am văzut-o când am ieşit din întunericul peşterilor. Dar asta nu înseamnă că sucurile verzi sunt benefice, există o limită a măsurii în care aducem natura în noi. Cei care spun că se detoxifică şi îşi oxigenează organismul spun o prostie. Clorofila din plantele verzi produce oxigen doar la lumină. În tubul nostru digestiv e întuneric şi nu se oxigenează nimic. Şi e foarte bine, că atâta ne-ar trebui: oxigen liber în intestinele noastre! Pentru că acolo este şi gaz metan, şi atunci am exploda! Toate aceste sucuri verzi nu înseamnă nimic. Şi e o mare tâmpenie să-ţi imaginezi că dacă mănânci o salată în fiecare zi îţi vei rezolva carenţele din ultimul timp în felul acesta… Organismul nostru nu este o maşină. Nu-l poţi duce la service să-i schimbi piesele şi şase luni să ai garanţia că nu se mai întâmplă nimic. Ai mâncat primul cartof prăjit într-un ulei mizerabil sau ai înghiţit prima merdenea, te-ai „intoxicat“ la loc, dacă vreţi neapărat termenul acesta. „Detoxul“ (care nu există) se face mâncând corect în fiecare zi, ajutând în felul acesta ca mecanismele naturale ale organismului nostru să funcţioneze perfect. În rest, totul e o prostie.

Şi atunci ce li se întâmplă celor care beau apă cu lămâie dimineaţa, de exemplu?

Poa’ să bea şi apă cu cremă de ghete! Ce să li se întâmple? Îşi iau o doză mare de vitamina C dacă pun lămâie mai multă. Necesarul nostru de vitamina C într-o zi este sub 200 mg. Acesta este acoperit de un fruct zilnic, de pătrunjelul care se aruncă în farfuria de supă pe care ar trebui s-o

mâncăm la prânz, din legumele din ciorbă… etc. etc. Tot ce este exces va trebui eliminat de cineva, şi anume de rinichi. Nu există un depozit în care organismul să stocheze vitamina C. Ea nu se depozitează, este eliminată dacă e în exces. Toate elementele în organismul nostru trebuie să fie ca uleiul maşinii la jojă. Ştiţi cum e? Eşti la semn, e bine, eşti peste sau sub, nu mai e!

Şi detox cu ceai verde?

Ceaiul verde băut în exces (mai mult de patru căni pe zi) face ca organismul uman să nu mai asimileze fierul. Dacă după ce mănânci o friptură de vită bei ceai verde, fierul din carne nu se mai asimilează decât parţial.

De unde vine atunci conceptul acesta de curăţare? Că e un cuvânt foarte folosit!

Ştiţi de unde? Dacă te uiţi în toate revistele, pe toate site-urile, toată lumea încearcă să-ţi vândă un produs prin care tu, cel murdar, urât, gras, vinovat, să devii frumos, slab, curat şi inocent! Este treaba fiecăruia cât se lasă manipulat de media şi în ce fel. Şi eu îmi dau cu cremă pe faţă, dar nu mă aştept ca ea să-mi şteargă ridurile! Dacă vreau asta, fac botox. Mă aştept ca ea să hidrateze doar ce poate ea să hidrateze – şi anume stratul superficial al pielii.

Cum vă explicaţi că există atâtea produse de detox?

Cum să nu existe, dacă oamenii nu au scrupule şi vor să se îmbogăţească?! Şi iată că, influenţaţi de ceea ce se scrie în media, vin la mine pacienţi total dezechilibraţi! Şi nu vorbesc despre oameni simpli, culmea, asta nu are legătură cu studiile, că asta spuneam la început: „detoxul“ acesta este mirajul către o viaţă lungă, o sănătate perfectă şi aşa mai departe! Atinge cumva inteligenţa emoţională. Nu mai departe de zilele trecute a venit la mine un coleg doctor, diabetic insulino-dependent, care a primit sucuri de detox şi le-a

băut, iar glicemia lui a sărit în aer! Avea glicemia 300, am scos sucurile şi gata, s-a echilibrat.

Dar există firme care cu asta se ocupă! Îţi trimit sucurile acasă sau la birou contra unei sume…

Da, ştiu; am fost invitată să lucrez pentru o astfel de companie, eu mi-am spus punctul de vedere, le-am zis ok, faceţi detoxul sau ce vreţi voi să-i faceţi clientului, dar, când ajunge la mine, eu trebuie să-i spun ce trebuie să mănânce ca să fie sănătos. Şi atunci nu m-a mai angajat compania. Eu nu am nici un pacient care să fi venit la mine, fie vegan, fie cu idei despre detox, şi să nu fi plecat de la mine din cabinet fără să înţeleagă ce trebuie să facă, ce înseamnă alimentaţia corectă şi cum se face ea. Eu nici nu mai ajung să dau consultaţii, ci ofer lecţii de nutriţie fiecărui pacient!

Dar nutriţioniştii care apar în media spun cu totul alte lucruri!

Da, dar există „nutriţionişti“ care au absolvit Educaţie Fizică şi Sport, au cursuri de nutriţie la tot felul de institute de nutriţie online despre care nici nu se ştie dacă sunt acreditate. Ştiţi de unde vine tendinţa aceasta? Din ţările vestice, din Statele Unite. Acolo nutriţioniştii nu sunt doctori, ci au absolvit (mulţi) institute de nutriţie. Şi la noi există posibilitatea să studiezi la Cluj, Târgu Mureş sau Bucureşti, pe lângă Facultatea de Medicină, o secţie de nutriţie de trei ani cu doi de masterat, dar măcar oamenii care merg acolo studiază chimie, biologie; nu sunt doctori, dar studiază aceste materii şi vor fi nutriţionişti-dieteticieni. Altminteri, e celebru cel care a luat pentru bunica lui de 92 de ani diplomă de nutriţionist de la nu ştiu care institut din SUA. E foarte multă lume care abuzează, trebuie să fii foarte atent ce cursuri faci şi dacă institutul acela este acreditat în ţara respectivă. Să fiţi foarte atenţi când vedeţi cuvinte ca *holistic*, *integrativ*… În

România există oameni care au cabinete şi care au absolvit Institute of Integrative Nutrition, care nu e acreditat nici în SUA şi la care se plătesc 5 000 de dolari, încă 500 pentru diplomă, şi aceşti oameni pot practica nutriţia…

Da, holistic este cuvântul la modă…

Eu zic că acela care foloseşte *holistic* nu ştie, nu a citit definiţia din dicţionar. *Holistic* înseamnă acel factor integrator imaterial, imposibil de cunoscut, intangibil, care uneşte părţile unui întreg… Deci despre ce vorbim?

Înseamnă că nu prea stăm bine în România.

Ba da, pentru că aici există doctori specialişti în diabet, dar şi în boli de nutriţie, specializare care nu prea mai există în lume, cărora ar trebui să ne adresăm; există şi tineri specialişti în nutriţie şi dietetică, care termină acum şcoala acreditată. Sigur, se mai dau diplome şi la şcolile de meserii unde înveţi să pui unghii false, să coafezi şi… să devii nutriţionist! Deci atenţie pe cine întrebaţi şi ascultaţi!

„Totul este otravă, nu există nimic neotrăvitor. Doza face diferenţa“

Interviu luat de Life.ro

LIFE.RO: *V-aş ruga să ne spuneţi ce e alcalinizarea? E bun consumul de apă alcalină? Eu caut ape alcaline la supermarket, de exemplu…*

DR. S.T.: Altă prostie şi mai gogonată! PH-ul cui trebuie modificat cu aceste tratamente, oare? Fiindcă, în stomac, pH-ul trebuie să fie între 1,5 şi 3 (foarte acid). Urina are un pH de 5-6, pielea are un alt pH, iar sângele are un pH în jur de 7,4, menţinut în limite foarte stricte de aparatul respirator şi de rinichi. Dacă vorbim de pH-ul sângelui, acesta poate fi măsurat foarte precis de analiza numită EAB (Echilibrul Acido-Bazic) sau

ASTRUP în orice laborator de urgenţă. În funcţie de rezultatele obţinute, există acidoze respiratorii sau metabolice şi, respectiv, alcaloze respiratorii ori metabolice, sau combinaţii între aceste dezechilibre. Un om care are o acidoză sau o alcaloză se tratează într-un spital de urgenţă, într-o secţie de terapie intensivă. Dacă un om nu ştie cum să-şi mai bată joc de organismul lui şi se îndoapă cu bicarbonat şi apă excesiv de alcalină, *să ştie că alcalinizarea rapidă duce la edem cerebral, convulsii şi moarte* (deşi e greu de realizat asta, pentru că mecanismele renale şi respiratorii contracarează destul de eficient felul iresponsabil în care unii se poartă cu organismul lor). Pe cei care visează încă la teoriile de cămin cultural sătesc cum că *bicarbonatul ar vindeca mai ales cancerul*, îi anunţ că 1 g de bicarbonat neutralizează aciditatea produsă de o tumoare de 1 mm cub, iar ingestia a peste 20 g duce la alcaloză metabolică şi pune viaţa în pericol.

Ca să încheiem capitolul detox, cum vedeţi această „modă“ a hidrocolonoterapiei?

Asta e chiar cea mai gogonată prostie dintre toate, să-ţi imaginezi că misterioasele toxine se adună ca un dop în colonul terminal şi pot fi extrase prin clisme. Aşa cum termenul de „deşeuri“ e confundat cu cel de „toxine“, se face o confuzie între rostul şi beneficiile clismei. Clisma e periculoasă pentru că distruge flora microbiană a colonului terminal, cu risc real de îmbolnăviri serioase. Colonul are aproximativ 1,6 m lungime şi e locul unde, datorită florei bacteriene de fermentaţie şi putrefacţie, se definitivează digestia. Dar bacteriile au şi rolul de a participa la absorbţia unor vitamine de grup B şi a vitaminei K, intervin în apărare (imunitate), în metabolismul acizilor biliari etc. Distrugerea acestei flore microbiene prin clisme repetate creează grave dezechilibre locale, cu consecinţe importante asupra sănătăţii pe termen lung. Dacă vreţi, putem face o paralelă

cu irigatoarele vaginale folosite abuziv în anii ’60–’70 şi cu dezastrul provocat de dezinfectarea excesivă a vaginului. S-au chinuit mult timp ginecologii să le scoată femeilor din obicei această procedură! Celor care vor neapărat un detox, le recomand să meargă la un medic specialist toxicolog. Acesta va analiza simptomele, va solicita analize specifice într-un laborator de toxicologie şi va prescrie un tratament adecvat, dacă se confirmă intoxicaţia: substanţe chelatoare, dializă, plasmafereză, antidot specific, fiindcă o intoxicaţie e o urgenţă medicală şi trebuie tratată cu toată atenţia şi seriozitatea.

Şi în cazul antioxidanţilor cum stau lucrurile?

Aceeaşi poveste plină de confuzii biochimice şi de folosire inadecvată a termenilor. Ştiţi că antioxidanţii în exces devin pro-oxidanţi? Sau ştiţi că sistemul imunitar foloseşte radicalii liberi pentru a distruge bacterii patogene? În plus, lucrurile nu funcţionează la fel *in vitro* (în laborator) şi *in vivo* (în corpul omului viu). Există destule exemple de substanţe (de exemplu: resveratrolul, coenzima Q10 etc.) care au efecte deosebite în experimentele de laborator şi au fost o mare speranţă pentru prelungirea vieţii active şi întârzierea îmbătrânirii, dar care s-au dovedit apă de ploaie la om, deşi s-au făcut pastile cu substanţă de zeci de ori mai concentrată decât în natură. Vreţi resveratrol? Mâncaţi *struguri* şi beţi cu moderaţie *vin roşu*.

Apropo de radicalii liberi. Văd peste tot o luptă împotriva radicalilor liberi. Noi nu-i vrem…

Nu putem să nu-i vrem! E simplu: omul e „o maşinărie“ care funcţionează cu glucoză şi oxigen, din asta obţinând energia care e confundată cu „cheful de a face ceva“ sau cu… *zenul*, dar de fapt este o moleculă de ATP (adenozintrifosfat). Deşeurile arderii sunt apa şi radicalii liberi de oxigen. Nu poţi inhiba doar o bucăţică din reacţie,

e absurd. Oamenii trebuie să se consoleze: *viaţa creează moartea, şi asta e de neoprit*. Există situaţii speciale, ca infarctul miocardic, septicemia, infecţiile urinare grave etc., în care se produc cantităţi exagerate de radicali liberi şi de aceea medicii prescriu şi folosesc antioxidanţi. Nu e simplu, iar folosirea lor abuzivă nu e neapărat fără consecinţe: de exemplu, excesul de vitamina A favorizează apariţia cancerului pulmonar la fumători. Na, am dat-o şi eu pe sperietoarea cu cancerul, parcă n-ar fi spitalele pline de pacienţi cu alte feluri de boli!

Ideile legate de detox sau altele asemenea se propagă intens pe internet…

Cu cât eşti mai ancorat în lumea modei, a starurilor, cu atât ideile pe care le propagi sunt mai… altfel. E ca şi cu unghiile false. Toată lumea îşi făcea manichiura normal, până când a apărut moda unghiilor false. Şi cine au fost cele care au folosit unghii false? Starurile. Ele au fost primele care şi-au întins ridurile, şi-au pus unghii false, şi-au făcut liposucţii… Ele sunt prizoniere într-o cuşcă foarte tristă, după opinia mea. Trebuie să fie mereu frumoase, aranjate, slabe… Această presiune şi puţinătatea informaţiilor ştiinţifice (că nu putem spune că vedetele noastre dau pe dinafară de cunoştinţe de chimie şi medicină) le face să creadă în tot felul de guru promovaţi de media şi care au terminat ASE-ul, dar s-au reprofilat în ultimul timp pe nutriţie…

„Suplimentele alimentare trebuie prescrise de medic“

Interviu luat de Life.ro

LIFE.RO: *Ce părere aveţi despre suplimentele vândute de marile companii?*

DR. S.T.: Suplimentele nutritive nu substituie o alimentaţie completă şi se prescriu doar când e nevoie de ele. Ştiţi că abuzul de vitamina C

interferează cu absorbţia cuprului? Sau că, dacă iei prea mult zinc, imunitatea scade? Trebuie prudenţă cu dozele, dar şi cu sursa. FDA a interzis pe piaţa din SUA peste 500 de suplimente alimentare în 2013, de exemplu, după nişte controale declanşate în urma faptului că un supliment alimentar a produs unele cazuri de insuficienţă hepatică. Există suplimente foarte multe făcute doar din extracte de plante, sau cel puţin aşa pretind producătorii, pe care oamenii le înghit cu gândul că, *chiar dacă nu fac bine, nu pot face rău*. Ceea ce e greşit. Dacă iei pătlagină în exces (care are rol de expectorant), vei tuşi până o să-ţi sară ochii din cap, logic. *Sănătatea şi nemurirea nu există deocamdată sub formă de pastile eco*. Ceea ce poate un om raţional să facă e să aibă o existenţă echilibrată, să mănânce de toate, să bea cu măsură, să facă mişcare zilnic şi să fie ceva mai vesel. E atâta înverşunare în ţara asta! Iar medicamentele în care putem avea încredere sunt acelea care au trecut prin studii clinice multicentrice, dublu-orb, adică verificate prin toate mijloacele pe care le avem la îndemână şi care – sper eu – se vor perfecţiona în continuare, ca să existe cât mai puţine reacţii adverse. Le reamintesc scepticilor că un adevăr ştiinţific este reproductibil identic, cu acelaşi rezultat, ori de câte ori îl faci, iar pseudoştiinţa se bazează doar pe declaraţii sau *testimonials* ale unora care ne invită să-i credem pe cuvânt că e aşa cum susţin ei. E la mare modă să descoperi personalităţi pseudomedicale şi să dai linkuri peste linkuri pe internet ca să-ţi validezi opiniile, linkuri care nu sunt decât poveştile poveştilor. Medicina de specialitate nu e gratuită pe net, se plătesc abonamente la reviste medicale!

Ce părere aveţi despre declaraţiile actualului ministru al agriculturii, declaraţii mai vechi şi readuse în prezent odată cu numirea lui: „Mâncarea modificată genetic nu face rău, nu există studii care să arate asta.“

Mâncaţi pomello? Nectarine? Sunt modificate genetic. Vi se par periculoase? Eu cred că nu. Cuvântul *genetic* nu mi se pare înfricoşător. Dacă vă gândiţi la banana de acum mii de ani, ea nu arăta ca cea de astăzi, a fost modificată genetic. Altoirea este un procedeu de modificare genetică. Grâul pe care-l mâncăm azi este modificat genetic. Porumbul, la fel! Foarte multă lume se informează de pe internet. E suficient să scrii cuvântul *verde* sau *sănătos* sau *natural* şi intri pe tot felul de pagini şi citeşti tot felul de lucruri, care mai de care mai incredibile! Aşa se face informarea azi. Eu, de pildă, vreau să citesc doar articole semnate. Cu nume şi prenume. Cu specializarea lângă nume! Da, atunci e credibil. Dacă eşti inginer sau artist şi vorbeşti despre vindecare şi vaccin, altul e mai ştiu eu ce şi îşi dă cu părerea despre diete… Nu e firesc aşa! Noi suntem chimie, mâncăm chimie… Cum a spus Paracelsus acum 500 de ani: „Totul este otravă, nu există nimic neotrăvitor. Doza face însă ca otrava să aibă efect.“ Totul în jurul nostru e chimie, doar doza face diferenţa!

Mereu aud că se schimbă lucrurile, că apar lucruri noi în ceea ce înseamnă nutriţia…

Da, dar ştiţi cum e? Pseudoştiinţa asta care apare şi este foarte influentă are mereu certitudini, în timp ce medicina lucrează cu îndoieli. Medicina pe care am învăţat-o eu acum 40 de ani nu s-a schimbat profund, ca principiu, ci a acceptat adăugiri, adică lucruri în plus, nu în minus… În nutriţie pâinea a rămas cu un rol, sângele – cu proprietăţile lui, nu se schimbă aşa totul, peste noapte… Nu există *mega booster*-i de imunitate, imunitatea se bazează pe calitatea proteinelor pe care le mâncăm. Anticorpii sunt lanţuri proteice! Şi aşa mai departe…

Trăim vremuri interesante…

Nu, eu zic că trăim totuşi cele mai bune timpuri ale omenirii din punctul de vedere al medicinii.

Gândiţi-vă cum se murea acum două, trei sau patru secole: de la un dinte infectat, de la o rană, la naştere, de la mizerie, de la mai ştiu eu ce. Medicina modernă a apărut şi s-a dezvoltat mai cu seamă din momentul în care au apărut antibioticele, vaccinurile, gazul ilariant cu rol anestezic care permitea efectuarea intervenţiilor chirurgicale.

Cum funcţionează metabolismul şi cum accelerăm arderile

Interviu luat de Oana Cuzino

Multe persoane pun îngrăşarea *pe seama unui metabolism leneş. Iar altele mănâncă mese copioase, nu se îngraşă şi sunt invidiate pentru metabolismul lor. Am stat de vorbă cu dr. Simona Tivadar, medic primar diabet, boli de nutriţie şi metabolism, care ne-a explicat cum funcţionează metabolismul uman şi care este adevărul în privinţa substanţelor despre care se spune că ar accelera* arderile.

OANA CUZINO: *Multe persoane spun că se îngraşă din cauza metabolismului prea lent. Cât adevăr există în ceea ce spun? Ne naştem cu un metabolism harnic sau cu unul mai leneş?*

DR. SIMONA TIVADAR: Obezitatea este o afecţiune mult prea complexă ca să o putem reduce la „metabolism lent“, cu excepţia unor boli genetice în care obezitatea e un simptom de însoţire. Că suntem diferiţi în privinţa capacităţii de ardere sau de stocare? Cu siguranţă! Dar cheltuiala energetică a unui organism e dată de patru factori:

– metabolismul bazal (adică energia necesară menţinerii funcţiilor vitale); reprezintă 60-75% din ceea ce consumăm zilnic. Acesta scade cu vârsta, cam în proporţie de 2-3% la fiecare 10 ani (după încheierea creşterii, în jurul vârstei de 21 de ani);

– acţiunea dinamică specifică a alimentelor (adică ceea ce consumăm ca să digerăm alimente şi să absorbim nutrienţi) – aproximativ 10%;

– energia necesară efortului fizic;

– termogeneza adaptativă – adică ceea ce consumăm ca să ne menţinem temperatura organelor interne la 37 de grade.

Bineînţeles că această cheltuială de energie depinde de latitudinea la care trăim (şi este mult mai mare la frig decât la căldură), de timpul de contact cu mediul exterior etc. Toţi aceşti factori au şi o componentă genetică, dar factorii de mediu sunt mai importanţi. E important dacă faci sport în copilărie, asta îţi va asigura o masă slabă mai mare şi deci un metabolism bazal mai activ. E la fel de important să nu devii sedentar, să faci efort fizic zilnic, în afară de treburile gospodăreşti. Şi evident în aer liber, pentru că lipsa de contact cu mediul scade mult cheltuiala energetică a organismului. Metabolismul „lent“ e o scuză pentru lenea de a face efort fizic (care e şi ea genetică, se pare).

Există teste de evaluare a performanţei metabolismului?

Da, dar incomplete şi disponibile doar în institute serioase de cercetare. Cum metabolismul are doar un furnizor de *energie*, mâncarea, dar patru căi de cheltuială (enumerate mai sus), e foarte complicat să fie analizate separat. Medicii utilizează nişte concluzii ale datelor statistice oferite de cercetare şi le adaptează fiecărui pacient. De aceea, e vital să cunoaştem compoziţia corporală (masă grasă, masă musculară, schelet, apă, grăsime visceralã) ca să putem evalua minimal un metabolism.

Care sunt situaţiile în care metabolismul devine mai leneş?

Femeile sunt defavorizate, având un metabolism mai lent în sarcină, lactaţie şi menopauză. De altfel, masa grasă „normală“ e diferită la cele două

sexe, fiind 15-22% la bărbaţi, respectiv 25-35% la femei. Înaintarea în vârstă, creşterea gradului de urbanizare cu sedentarismul consecutiv, consumul crescut de alcool, multe medicamente şi alimentele hipercalorice, precaritatea educaţiei şi stresul cronic sunt cele mai importante cauze ale „epidemiei“ de obezitate cu care ne confruntăm. Dintre toate însă, graba în care trăim şi seninătatea cu care ne iertăm („ştiu că mănânc prea multe dulciuri, dar nu rezist fără ciocolată“ ori „nu am timp să mă mişc“) sunt cele mai importante.

Sportul, consumul de proteine şi dezvoltarea unei mase musculare optime ajută?

Evident. Muşchii sunt singurii „consumatori“ importanţi de energie, cu condiţia să fie folosiţi permanent. Sigur, şi creierul consumă cam 2,5% din necesarul de glucoză al organismului (deşi în ultimul timp am mari dubii că toată lumea îl utilizează), dar creierul cântăreşte doar un kilogram. Grăsimea nu se „evaporă“ prin piele, prin saună sau transpiraţie decât în reclamele mincinoase pentru tot felul de izmene de slăbit sau ale centrelor de înfrumuseţare.

Masa musculară se construieşte în copilărie şi adolescenţă, treptat, nu cu batoane proteice, anabolizante şi prafuri de soia (aceia vor fi muşchi slab funcţionali, cu putere redusă şi consum energetic mic). După care trebuie utilizată în permanenţă; cel mai bun exemplu este cel al sportivilor de performanţă care sunt şi ei condamnaţi la îngrăşare atunci când abandonează activitatea competiţională dacă nu îşi reduc adaptativ aportul caloric. Chiar dacă ultimele cercetări dovedesc că apetenţa pentru mişcare şi sport e condiţionată genetic, tot ştiinţa demonstrează că sportul sistematic şi disciplinat anulează o astfel de moştenire. În ceea ce priveşte aportul de proteine, creşterea acestuia la 25% din porţie cu excluderea dulciurilor concentrate timp de şase luni s-a dovedit că influenţează drastic, la

nivelul creierului, mecanismul de recompensă prin *junk food* şi dulciuri.

Este vorba despre proteine cu înaltă valoare biologică, provenite din carne de calitate, ouă, brânzeturi şi alte lactate. Consumul abuziv de dulciuri şi grăsimi duce la alterarea a ceea ce se cheamă *sensory-specific-savory* (sss – greu de tradus corect în româneşte) şi condamnă individul la *overeating* (supraalimentare), de obicei prin adăugarea unui desert la orice masă. De aceea, părinţii trebuie să înceteze să-şi recompenseze copiii cu dulciuri (chiar şi atunci când sunt slabi sau sportivi), pentru că riscul ca aceştia să ajungă adulţi obezi este maxim.

Ce părere aveţi de plantele despre care se spune că ar accelera metabolismul: ardei iute, guarana, ananas?

Pastilele „minune“ nu sunt decât felul secret în care ne deculpabilizăm că suntem graşi şi că nu suntem în stare să ne schimbăm modul de viaţă. Şi efectul lipsei de scrupule în această industrie extrem de rentabilă a suplimentelor alimentare, extracte de tot felul de ierburi şi alge inferioare cu care ne amăgim că pot fi înlocuite mesele corecte şi mersul pe jos şi îndreptate excesele de mâncare şi băutură. Evident, suplimente alimentare susţinute prin reclamă agresivă, jurăminte de vedete şi starlete care le consumă, ignoranţă şi lipsa unei legislaţii adecvate. Reclama tuturor este „fără efecte adverse“. Sunt adeseori periculoase, ineficiente pentru slăbit şi reprezintă o risipă de bani. Dar se vând: în SUA, piaţa de suplimente alimentare e o afacere de 32 de miliarde de dolari anual, iar în România de aproximativ două miliarde de euro (2014).

Nu suntem noi, doctorii, în stare să-i punem capăt, cu siguranţă. Doar educaţia şi investiţia în medicina preventivă ar putea scădea consumul; în acest moment însă, România e o piaţă înfloritoare,

în creştere continuă, pentru suplimentele alimentare. Din păcate.

„Unul din patru copii este obez, iar părinţii îl îndoapă în continuare“

Interviu luat de Life.ro

LIFE.RO: *Apar noi şi noi variante de a ne hrăni copilul. Din dorinţa de a-l ţine departe de ceea ce este dăunător, părinţii apelează la moduri de alimentaţie fie raw, fie vegane. Aud în jur tot felul de opinii: cum că nu e bine să-i dai carne roşie, de exemplu… Ce se întâmplă astăzi cu hrana copiilor?*

DR. S.T.: Felul de a hrăni copiii pendulează între isterie (la vârste mici) şi abandon total (la vârsta şcolară). S-a pierdut firescul. Copilul învaţă să mănânce acasă, aşa cum învaţă orice pui de animal, după modelul părinţilor. Părinţii obezi vor creşte copii obezi sau cu tulburări de comportament alimentar. Singurul lucru raţional şi eficient e să mâncăm cu copiii noştri fără telefoane, tablete, televizor sau certuri la ora mesei. La şcoală copilul trebuie să primească unul-două sandviciuri pe care eventual le face cu părintele acasă şi un fruct şi (sau) un mic desert, în funcţie de cât efort fizic urmează să facă în orele de şcoală.

Şi totuşi o prăjitură nu a omorât pe nimeni. Cum e cu dulciurile?

O prăjitură s-a transformat într-un sertar de dulciuri permanent aprovizionat şi la îndemâna copilului la orice oră, în găletuşe întregi de îngheţată în congelator, în cartoane întregi de prăjituri cumpărate pentru sfârşitul de săptămână. Ar fi preferabil ca elevii să primească un dulce înaintea orei de sport sau a unui examen, sau a unei teze şi să mergem la cofetărie cu copiii dacă dorim „o“ prăjitură.

Întreb pentru că la şcoli, la cele private de pildă, la fiecare masă de prânz este desert. E bine? E rău?

Masa de prânz este mult prea bogată, iar desertul e inutil. Mulţi copii vor mânca puţin din mâncarea gătită şi se vor sătura cu desertul, ceea ce va duce la supraalimentare în a doua parte a zilei, când deja metabolismul nostru e mai puţin activ. Eu, una, aş recomanda mai degrabă o prăjitură cu fructe şi puţin zahăr către 3-4 după-amiaza, când copiii sunt deja obosiţi, dar mai au activităţi de făcut.

Celebrul *café-gâteau* al francezilor, firește, dar fără cafea până la 14 ani.

Despre sucuri ce putem spune? Ce sucuri se pot bea?

Categoric, nici un fel de suc, nici măcar fresh-uri sau smoothie-uri. Un fresh de portocale are tot atâtea zaharuri cât patru felii de pâine (altfel de zaharuri, dar în cantitate la fel de mare), ceea ce va duce la „mulgerea“ pancreasului de insulină, îngrășare, digestie dificilă. Copiii, ca toată lumea, trebuie să mănânce fructele întregi, ca atare. De altfel, sucurile nu dau o saţietate egală cu fructul întreg şi pot deveni un abuz caloric şi de glucide.

Copiii cer apă înainte de masă. Îi lăsăm?

Nimeni nu trebuie să bea apă înainte de masă sau în timpul mesei. Se diluează sucurile digestive şi digestia se face prost, pot apărea multe gaze şi dureri abdominale nespecifice, care afectează mult confortul de viaţă şi capacitatea de efort.

Obezitatea copiilor capătă dimensiuni alarmante în toată lumea dezvoltată… Dacă scoatem zahărul din casă, nu-l putem scoate din alimentele din magazine, unde se află în cantităţi mici, e drept, dar se află! Ce alegem de pe raft?

Nu doar zahărul e responsabil de creşterea obezităţii infantile, ci abuzul de alimente hipercalorice (care se ronţăie continuu, ducând la

înmulţirea celulelor grase, un fenomen periculos) şi scăderea activităţii fizice. Deci nu vom cumpăra nimic de ronţăit: sticksuri, chipsuri, fructe uscate, floricele, seminţe etc. Fructele oleaginoase (nuci, migdale etc.) vor fi oferite alături de alt fruct (sau în salate) ca gustare, în prima parte a zilei. Şi sport zilnic, obligatoriu!

Imagine: copiii pleacă de la şcoală, se duc la fast-food şi apoi stau pe telefoane, pe WhatsApp… Cum îi vedeţi peste 15 ani?

Cum vă spuneam, mâncarea copiilor este motiv de preocupare isterică în primii ani de viaţă, apoi părinţii scapă de această „corvoadă“ dându-le bani să-şi cumpere singuri de mâncare. Dacă nu oferim acasă un model corect şi sănătos de alimentaţie şi nu se introduce rapid nutriţia ca disciplină şcolară, obezitatea va ajunge regula, nu excepţia. Deja unul din patru copii este obez, iar părinţii îi îndoapă în continuare, ca mai apoi să-i aducă la doctor sau nutriţionist, ca să-i înveţe el „să se mai abţină“. Este incredibil! În plus, saţietatea are o componentă cerebrală de 40%, adică aproape jumătate din senzaţia de *sunt sătul = nu mai mănânc* o dă creierul. Pentru asta trebuie *să privim* mâncarea. Şi s-o mestecăm. Sau să ne asumăm ronţăiala, obezitatea – chinul de o viaţă – ceea ce nu doreşte nici un părinte pentru copilul lui.

Care sunt alimentele interzise copiilor?

Orice aliment care conţine cofeină, zahăr sau grăsimi în exces e rău venit nu doar la copii, ci şi la adulţi. Repet, modelul se cultivă în familie. Dacă tatăl se îndoapă cu băuturi carbogazoase de tip cola sau de orice alt fel, iar mama mestecă întruna seminţe, covrigei, alune etc., şi copilul va face la fel! Presupun că nu este cazul să amintesc alcoolul, care e cu adevărat interzis copiilor până după 14-16 ani, când pot primi sub supravegherea părinţilor mici cantităţi de vin curat, nimic altceva – şi doar la ocazii. Şi alcoolismul a început să fie o

problemă reală în adolescenţă, şi nu mă refer la o beţie din teribilism, ci la consumul zilnic, cronic, de alcool. Cel mai sănătos ar fi să citim etichetele cu compoziţia alimentelor pe care le cumpărăm, chiar fără prea multe cunoştinţe, doar cu puţin bun-simţ; am evita să cumpărăm şi să mâncăm atâta *junk-food*, mâncare numai bună de aruncat la gunoi.

Ce ar trebui să mănânce ca să nu mai fie agitaţi?

Ha, ha, ha! Copiii trebuie să facă sport, să se joace, să fie angrenaţi în activităţi, ca să nu fie „agitaţi“. Nu există alimente care să-l ţintuiască patru ore pe scaunul avionului, şcolii sau la restaurant, asta e o prostie. Sport mult, activităţi fizice suficiente, jocuri şi puţină atenţie, şi copilul se va purta absolut normal. Adevărul e că sunt din ce în ce mai uimită (călătorind în avioane) de părinţii care nu au la ei cărţi de colorat, de poveşti sau jucării şi se aşteaptă ca odorul lor să stea pe scaun trei-patru ore fără să se agite sau să ţipe. Uluitor!

Ce condimente putem folosi atunci când gătim pentru copii?

Orice condiment care e comestibil. Sunt preferabile cele din plante, nu piper negru sau sare în exces, condimente iuţi. Totuşi, mâncarea trebuie să fie gustoasă şi frumoasă, nu doar sănătoasă şi adecvată vârstei.

ÎN LOC DE CONCLUZIE

Breaking news: *nu s-a schimbat nimic*

Deși nu am ajuns la capătul cunoașterii, înțelegem din ce în ce mai bine fiziologia, chimia și biologia ființei umane. Cunoștințele devin din ce în ce mai complexe, specializările medicale din ce în ce mai înguste datorită avalanșei de informații obținute prin progresul tehnologiei.

Suntem peste 7,5 miliarde de oameni cu 7,5 miliarde de metabolisme, dar suntem oameni cu toții și funcționăm după aceleași legi biologice. Există câteva legi foarte importante și tocmai pe acelea le călcăm zi de zi în picioare, după care ne văităm că ne îngrășăm, ne îmbolnăvim des și suntem etern obosiți; și, în loc să ne întoarcem la disciplina biologică impusă de condiția noastră umană, orbecăim pe internet după leacuri miraculoase, analize care să identifice boli ce-ar putea să apară (deși nu putem face nici măcar predicții meteo corecte) și secrete exotice, antice, ascunse în sticla care plutește în acest haotic ocean informatic. Rezultatele se văd: suntem din ce în ce mai grași, mai nesportivi, mai vicioși, mai alienați.

Ce-ar trebui să știm despre corpul nostru astfel ca el să ne slujească mai eficient?

1. Avem un bioritm dat de alternanța zi/noapte, lumină/întuneric. Am trăit peste trei milioane de ani în peșteri, dar nu au trecut decât 150 de când am descoperit cum să ne iluminăm casele cu ajutorul curentului electric. O picătură într-un ocean de timp: încă nu ne-am adaptat, iar ceasul nostru biologic funcționează în continuare după lumina solară.

În interiorul corpului e întuneric, iar bioritmul e dictat de ora și de consistența meselor: atunci când

cele două cicluri biologice nu se suprapun, apar tulburări serioase ale sănătății și calității vieții. E ilogic și periculos să muncim toată ziua fără să ne hrănim și să compensăm cu o masă copioasă seara, atunci când metabolismul încetinește și creierul se pregătește de culcare.

Să respectăm, așadar, proverbul: „Mănâncă dimineaţa ca un rege, la prânz ca un prinţ şi seara ca un cerşetor."

Nu există ore sacre de masă, „ore care nu îngrașă": singurul reper e apusul soarelui, moment după care am putea mânca doar gustări ușoare (o supă, o cană de lapte, un iaurt, niște legume). Iarna, când soarele apune mai devreme, vom cina mai devreme decât vara (dar cu o gustare ulterioară).

Acesta a fost ritmul de hrănire al omenirii din timpuri imemoriale și dramatica lui schimbare a generat adevărate epidemii de diabet, obezitate, boli digestive și cardiovasculare.

2. Funcționăm cu glucoză (asigurată ritmic prin mâncare) și oxigen (asigurat permanent prin respirație). Mesele dezordonate privează organismul de combustibil și-l fac să apeleze la rezerve, scăzând însă, în mod adaptativ, arderile. O masă copioasă ce urmează unor ore de flămânzeală (care au redus arderile la minimum chiar dacă suntem în activitate) devine solicitantă pentru sănătate și îngrașă. Mesele rare și consistente îngrașă și îmbolnăvesc, mesele ritmice, frecvente și cu densitate calorică scăzută ne mențin supli și sănătoși.

Cum facem ca densitatea calorică a mesei să rămână mică? Simplu: jumătate din porție trebuie să fie formată din legume și zarzavaturi – crude, murate sau gătite. Care? Oricare, preferabil cele de sezon, dar nu există nici o regulă, important e să existe mereu în farfuria noastră.

3. O echivalență tulburătoare: cinci linguri de ulei au cam la fel de multe calorii cât 100 de

grame de ciocolată. Aviz amatorilor de fructe oleaginoase (nuci, alune, migdale, semințe etc.): faceți diferența între uz și abuz.

Recomandabil e să reducem grăsimile saturate – atât de origine animală, cât și vegetală (cocos, palmier) și să folosim în schimb grăsimi mono- și polinesaturate (grăsimi din pește, uleiuri presate la rece, avocado, măsline etc.), dar cu multă parcimonie, din cauza conținutului caloric ridicat. Chiar și uleiurile extravirgine îngrașă, având exact același număr de kilocalorii pe suta de mililitri ca uleiurile rafinate.

Truc pentru reducerea grăsimilor saturate din mâncare: să nu mâncăm la aceeași masă și carne, și ouă, și brânzeturi; și să nu ne lăsăm păcăliți de reclama „vegetal egal sănătos“.

4. Dulciurile: irezistibile! Ne place glucoza sub orice formă (pâine, cartofi, paste, dulciuri etc.), iar descoperirea zahărului ne-a învățat să ajungem la satisfacție culinară imediată și fără efort. A susține că „poți vindeca dependența de zahăr“ e la fel de ridicol ca a afirma că ai descoperit alt combustibil decât glucoza pentru celulele umane! Imposibil. Tocmai de aceea trebuie să controlăm conștient consumul de dulciuri, indiferent că sunt făcute cu zahăr, cu miere sau cu siropuri cu nume exotice (arțar, agave). Pentru că abuzul ne îmbătrânește prematur, ne îngrașă ușor și ne îmbolnăvește, vom evita orice zahăr inutil: în sucuri, iaurturi, lapte, ceaiuri.

Și mai avem o armă: efortul fizic. O prăjitură = o plimbare în ritm rapid (cel puțin) sau o alergare, sau o ședință de înot. Mușchii ard glucoza rapid în timpul efortului fizic și vom evita ca excesul să se transforme în grăsime și să se depună inestetic și nesănătos.

5. Alcoolul îngrașă: fiecare gram de alcool pur aduce şapte kilocalorii pe care organismul le folosește preferențial, *înaintea* celor provenite din mâncare.

Alcoolul e devastator pentru ficat, care e uzina noastră metabolică; și e devastator pentru creier și sistemul nervos.

În cantități mici și atunci când are o calitate bună, alcoolul aduce multiple beneficii sănătății. Faceți din nou deosebirea între uz și abuz!

6. Creierul asigură 40% din senzația de sațietate; ca să nu mâncăm porțiile exagerat de mari, trebuie să privim mâncarea și să o mestecăm pe îndelete. Nu degeaba gătitul se numește artă culinară! Hrana noastră trebuie să fie frumoasă, să ne bucure și să ne sature deopotrivă. Copiii trebuie obișnuiți de mici cu respectul față de ora mesei și mâncarea propriu-zisă, ceea ce nu e greu, pentru că ei au drept model comportamentul adulților. Orice copil adoră să fie implicat în gătitul mâncării: încercați și veți fi uimiți.

Iată cât de simplu am desființat o serie de mituri și legende urbane despre combinații miraculoase sau otrăvitoare din farfurie și am reamintit regulile simple după care funcționează alimentația omului, aceleași de mii de ani. Mai pe larg despre ele și despre fantastica mașinărie umană într-o altă carte. Până atunci, respectați-le pe acestea și veți constata că vă simțiți bine, în formă și aveți o siluetă frumoasă. Nici măcar nu e greu: avem rețeta înscrisă în gene.

Table of Contents

MEDICINĂ, NUTRIŢIE ŞI BUNĂ DISPOZIŢIE 2
Cuvânt înainte 5
Anotimpuri şi sărbători mai ales culinare 9
Înşiră-te mărgărite... medicale 27
Părinţi şi copii împreună la masă 54
Presa bate filmul 66
Pseudoştiinţă fără conştiinţă 75
De-a medicina ca găina 104
Legume şi ierburi comestibile: psihiatrie veselă de aprozar 131
Demistificarea pilulelor de slăbit 173
Interviuri 183
În loc de concluzie 206